

# セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## < スタジオ >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール] [予約]	09:00
09:30	09:40(10分)ストレッチ[予約]	09:40(20分)CSLive/メヂカルフィットネス(高田庄重)ストレッチ[予約]					09:30
10:00	10:00(40分)健康体操・平川[予約]	10:00(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:10(40分)シンプルエアロ田口[予約]	10:00(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ		10:00(40分)HOTOヨガ・上口[予約]	10:00(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ
10:30							10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・平川[予約]	11:00(15分)ジムスモ/お慶シェイプ	11:10(30分)ダンスWAVE小澤[予約]	11:00(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド	11:00(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド	11:00(40分)コンディネーションエアロ・山本[予約]	11:00(15分)ジムスモ/コアポールエクササイズ
11:30							11:30
12:00	12:10(30分)ZUMBA(R)・大石[予約]	12:00(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ	12:00(40分)シェイプパンプ40・浜林[予約]	12:00(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド	12:05(40分)ZUMBA(R)・Lina[予約]	12:00(15分)ワイールピラティス	12:00(15分)ジムスモ/腰痛予防
12:30						12:30(30分)HOTピラティス・山口[予約]	12:30
13:00	13:00(30分)フィットアタックBEAT30+大石[予約]	13:00(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド	13:00(40分)コンディネーションエアロ・馬場[予約]	13:00(15分)フレックストレッチ	13:00(30分)STEP jam・山口[予約]	13:00(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ	13:00
13:30						13:20(40分)シェイプパンプ40・山口[予約]	13:30
13:50(40分)HOTフィールピラティス・椎名[予約]						13:50(40分)フィールヨガ・大石[予約]	13:30
14:00			14:00(40分)ZUMBA(R)・河越[予約]				14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]	15:30
16:00							16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][予約]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][予約]	16:30
17:00							17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]	19:00(15分)ジムスモ/コアポールエクササイズ	19:00(30分)シェイプパンプ30・工藤[予約]	19:00(40分)HOTOヨガ・馬場[予約]	19:00(15分)ジムスモ/フットバーニング 藤原悠徳	19:00(40分)シンプルステップ・熊谷[予約]	19:00(15分)ジムスモ/お慶シェイプ
19:30		19:40(10分)フリーウェイト利用説明			19:30(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド		19:30
20:00	20:00(40分)シェイプパンプ40・浜林[予約]	20:00(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド	20:00(30分)フィットアタックBEAT30+藤田[予約]	20:00(15分)エア・サイクルフィットネスジムライド	20:00(30分)HOTフィールヨガ・高井[予約]	20:00(30分)HOTフィールヨガ・高井[予約]	20:00
20:30		20:40(20分)ジムスモ/ノーリミット 己に勝つ					20:30
21:00	20:50(30分)X-CORE TRAINING 椎名[予約]		20:50(40分)HOTフィールヨガ・高井[予約]			20:50(30分)フィットアタックBEAT30+玉置[予約]	21:00
21:30						21:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:30