

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、8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		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00					09:00							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(16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							09:30				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							10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]			10:00
10:30					10:30							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)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00							11:00				11:00
11:30					11:30							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	12:00							12:00				12:00
12:30					12:30							12:30				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)コンビネーションエアロ・馬場[予約]	13:00(15分)フレックストレッチ	13:00							13:00				13:00
13:30					13:30							13:30				13:30
14:00	13:50(40分)HOTフィールピラティス・椎名[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・河越[予約]		14:00							14:00				14:00
14:30					14:30							14:30				14:30
15:00					15:00							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							15:30				15:30
16:00					16:00							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							16:30				16:30
17:00					17:00							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							17:30				17:30
18:00					18:00							18:00				18:00
18:30					18:30							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							19:00				19:00
19:30					19:30							19:30				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・須田[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							20:00				20:00
20:30					20:30							20:30				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]		21:00							21:00				21:00
21:30					21:30							21:30				21:30