

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

29日(火)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	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
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]
09:30	09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋レ	09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	09:40(10分)ジムスモ/背中引き締め	09:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め	09:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め			09:30
10:00	10:00(40分)健康体操・須田 [予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・ 田口[予約]		10:00(40分)HOTヨガ・上口 [予約]				10:00
								10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][予約]
10:30	10:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め		10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善	10:30(30分)ファンショナルトレーニ ング(要予約)	10:40(15分)ジムスモ/ジムライド	10:40(10分)ジムスモ/チューブエクサ サイズ		10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・平川[予約]	11:00(40分)ファイトアタックP RO・佐藤恵[予約]		11:00(40分)コンビネーション エアロ・山本[予約]				11:00
								11:00(40分)CSLive/シンプ ルエアロ[予約]
11:30	11:40(10分)ジムスモ/ジムラン		11:40(10分)フィットネス/二の腕&胸引き 締め	11:30(40分)ファイトアタックB EAT40・須田[予約]	11:40(10分)フィールピラティス	11:40(10分)ヨガ		11:30
								11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋レ
12:00	12:00(40分)ファイトアタックBEAT40 大石[予約]	12:00(40分)シェイプパンプ4 0・佐藤恵[予約]						12:00
								12:00(40分)HOTフィールヨガ 高井[予約]
12:30	12:40(10分)ジムスモ/背中引き締め		12:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き 締め	12:15(40分)ZUMBA(R)・Li na[予約]	12:40(10分)ジムスモ/ジムラン	12:30(40分)HOTピラティス・ 山口[予約]	12:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め	12:30
								12:30(30分)エアサキルフィットネ スジムライド・小杉[予約]
13:00	13:00(40分)フィールピラテ ィス・安部[予約]	13:00(40分)コンビネーション エアロ・馬場[予約]		13:10(30分)STEP jam・山 口[予約]				13:00
								13:00(30分)シェイプパンプ OWER・工藤[予約]
13:30	13:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改 善		13:40(10分)フレックスストレッチ		13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋健 伸	13:30(40分)シェイプパンプ4 0・山口[予約]	13:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	13:30
								13:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][予約]
14:00	14:00(30分)Fit Fun・山口 [予約]	14:00(40分)ZUMBA(R)・大 蔵[予約]		14:00(40分)フィールヨガ・大 石[予約]				14:00
								14:00(30分)X-CORE FIGHTING ・青木[予約]
14:30								14:30
								14:30(40分)ZUMBA(R)・山 田[予約]
15:00								15:00
								15:00(10分)ジムスモ/SAQ
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)キッズダンススク ール[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(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール][予約]	15:30
								15:30(40分)フィールピラテ ィス・松林[予約]
16:00								16:00
								16:00(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め
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(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール] [予約]	16:30
								16:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め
17:00								17:00
								17:00(30分)シェイプパンプ3 0・安部[予約]
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
								17:50(40分)HOTヨガ・本木 [予約]
18:00								18:00
								18:00
18:30								18:30
								18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋健 伸
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山 田[予約]	19:00(15分)ジムスモ/ジムライド	19:00(40分)エアサキルフィットネ スジムライド・小杉[予約]	19:00(10分)ジムスモ/お尻引き締め	19:00(40分)HOTヨガ・馬場 [予約]	19:00(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め	19:00(40分)コンビネーション ステップ・熊谷[予約]	19:00
								19:00
19:30		19:40(10分)フリーウェイト利用説明		19:40(10分)ジムスモ/ジムラン	19:40(15分)ジムスモ/ジムライド	19:40(10分)ジムスモ/ジムラン		19:30
								19:30
20:00	20:00(40分)シェイプパンプ4 0・高井[予約]		20:00(40分)ファイトアタックBEAT40 浜根[予約]	20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五 木[予約]	20:00(30分)X-CORE TRAINING 工藤[予約]		20:00
								20:00
20:30		20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋健 伸		20:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体 習力	20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋健 伸	20:40(10分)ジムスモ/ファンクハーモニ ック 藤原		20:30
								20:30
21:00	21:00(30分)X-CORE FIGHTING 青木[予約]	21:00(30分)HOTスムース& ヒーリング・高井[予約]		21:00	20:50(30分)シェイプパンプ3 0・五木[予約]	20:50(40分)HOTフィールピ ラティス・松林[予約]		21:00
								21:00
21:30								21:30
								21:30