

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21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 >

	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	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]					09:00			
09:30		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/かんたんストレッチ									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(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]					10:00			
10:30		10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善									10:30			
11:00	11:00(40分)ヨガ・平川[予約]		11:00(40分)ダンスWAVE・ 小澤[予約]		11:00(40分)コンビネーション エアロ・山本[予約]						11:00(30分)CSLive/やせる1脂肪燃 焼ダンス[予約]		11:00			
11:30		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		11:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善				11:20(60分)キッズダンススク ール(幼児・児童)[スクール]		11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			11:30			
12:00	12:00(40分)ファイトアタックB EAT・大石[予約]		12:00(40分)シェイプバンプ・ 小杉[予約]									12:00(40分)HOTフィールヨガ ・高井[予約]	12:00			
12:30		12:40(10分)ジムスモ/背中引き締め		12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め				12:30(40分)ZUMBA(R)・大 蔵[予約]		12:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め			12:30			
13:00	13:00(40分)フィールビラティ 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(30分)シェイプバンプP OWER・工藤[予約]	13:00			
13:30		13:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし		13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほ ぐし		13:30(40分)シェイプバンプ・ 山口[予約]	13:40(10分)ジムスモ/はじめてビラティ ス						13:30			
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			
14:30								14:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]				14:30(40分)ZUMBA(R)・山 田[予約]	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]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]			15:30(40分)フィールビラティ ス・松林[予約]	15:30			
16:00												16:20(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	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]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]		16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		16:30			
17:00										17:00(30分)シェイプバンプ・ 安部[予約]			17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:40(15分)ジムスモ/ジムライド		17:30			
18:00										17:50(40分)HOTヨガ・本木 [予約]			18:00			
18:30													18:30			
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山 田[予約]		19:00(40分)CSLive/エアサイクルリ グネス/バーンライド[予約]		19:00(40分)HOTヨガ・馬場 [予約]		19:00(40分)コンビネーション ステップ・熊谷[予約]		19:20(10分)ジムスモ/背中引き締め				19:00			
19:30		19:20(15分)ジムスモ/ジムライド		19:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					19:40(10分)フリーウェイト利用説明				19:30			
20:00	20:00(40分)シェイプバンプ・ 高井[予約]		20:00(40分)ファイトアタックB EAT・浜林[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・五 原[予約]		20:00(30分)X-CORE TRAINING・ 工藤[予約]						20:00			
20:30		20:30(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほ ぐし		20:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め		20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほ ぐし	20:40(40分)HOTフィールビ ラティス・松林[予約]						20:30			
21:00	20:50(30分)X-CORE FIGHTING・ 高井[予約]		20:50(30分)ビュートプロジェクト/ス ムース&ヒーリング・高井[予約]		20:50(30分)シェイプバンプ・ 五原[予約]			20:50(10分)ジムスモ/ファットバーニン グ脂肪燃焼					21:00			
21:30													21:30			
	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				
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日