

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2025年09月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

15日(月)、23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		曜日	水		木		金		曜日	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	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]				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		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/脚とお尻引き締め			09:30					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	09:50(30分)フロンクショナルコンディ ショニング・宝来[予約]		10:00(40分)HOTO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]				10:00
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	10:30(30分)フロンクショナルトレーニング・宝来[予約]	10:40(15分)ジムスモ/ジムライド		10:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善			10:30					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			11:00(40分)コンビネーション エアロ・山本[予約]				11:00			11:00(30分)CSLive/やせる！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	11:30	11:20(40分)ファイトアタックB EAT・須田[予約]	11:40(10分)ジムスモ/脚とお尻引き締 め		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			11:30	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				12:00(30分)コア・トレーニング・渡辺[予約] 後休館			12:00			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/お尻引き締め	12:30	12:15(40分)ZUMBA(R)・Li gab[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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(40分)ZUMBA(R)・大 蔵[予約]			12:15(15分)ジムスモ/ジムライド	12:30
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]		13:00	13:10(30分)STEP jam・山 口[予約]						13:00			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/かんたん腰痛ほ ぐし	13:30		13:40(10分)シェイプバンプ・ 山口[予約]		13:40(10分)ジムスモ/はじめてピラティ ス			13:30	13:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		13:40(30分)X-CORE FIGHTING・ 青木[予約]		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	14:00(40分)フィールヨガ・大 石[予約]						14:00				14:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	14:00
14:30					14:30							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							15:00					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	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(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		15:30(40分)フィールピラティ ス・松林[予約]		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]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]		16:30	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]		16:30		16:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め	16:20(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		16:30
17:00					17:00							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	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]		17:30		17:40(15分)ジムスモ/ジムライド			17:30
18:00					18:00							18:00	17:50(40分)HOTOガ・本木 [予約]				18:00
18:30					18:30							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/バーンサイド[予約]		19:00	19:00(40分)HOTOガ・馬場 [予約]	19:20(10分)ジムスモ/二の腕とお尻引 き締め	19:00(40分)コンビネーション ステップ・熊谷[予約]	19:20(10分)ジムスモ/背中引き締め			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/足裏ほぐし	19:30				19:40(10分)フリーウェイト利用説明			19:30					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・高井[予約]		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五 束[予約]		20:00(30分)X-CORE TRAINING・ 工藤[予約]				20:00					20:00
20:30		20:30(10分)ジムスモ/かんたん筋ほ ぐし		20:30(10分)ジムスモ/お尻引き締め	20:30		20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋ほ ぐし	20:40(40分)HOTフィールピ ラティス・松林[予約]				20:30					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]		21:00	20:55(30分)シェイプバンプ・ 五束[予約]			20:50(10分)ジムスモ/フットパバーニ ング 脂肪燃焼			21:00					21:00
21:30					21:30							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	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日