

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
13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		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/かんたん筋トレ	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)フアンクショナルコンディ ショニング・室原[予約]		10:00(40分)HOTO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]			10:00	
10:30		10:30(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)フアンクショナルトレーニング・室原[予約]			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]		11:10(40分)ダンスWAVE・ 小澤[予約]		11:00			11:00(40分)コンピネーション エアロ・山本[予約]				11:00			11:10(40分)CSLive/シンプ ルエアロ[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(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		11:30	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・中道[予約]		12:10(40分)シェイパンプ・ 小杉[予約]		12:00							12:00				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 sa[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]	12:30(10分)ジムスモ/お尻引き締め	12:30(30分)EXCITEーBOD Y・椎名[予約]	12:30	
13:00	13:00(40分)フィールピラティ ス・安部[予約]		13:10(40分)コンピネーション エアロ・馬場[予約]		13:00	13:10(30分)STEP jam・山 口[予約]						13:00				13:00	
13:30		13:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし		13:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改 善	13:30	13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ CL		13:30(40分)シェイパンプ・ 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]		13:30(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・小杉[予約]	13:30	
14:00			14:10(40分)ZUMBA(R)・大 蔵[予約]		14:00	14:10(40分)フィールヨガ・大 石[予約]						14:00				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			15:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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			16:20(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	16:30	
17:00					17:00							17:00	17:10(40分)シェイパンプ・ 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				17:30	
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]			19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:00	19:00(40分)HOTOヨガ・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)コンピネーション ステップ・熊谷[予約]	19:20(10分)フリーウェイト利用説明			19:00				19:00	
19:30		19:40(10分)フリーウェイト利用説明	19:30(40分)ファイトアタックP RO・佐藤森[予約]		19:30							19:30				19:30	
20:00	20:00(40分)シェイパンプ・ 高井[予約]				20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五 原[予約]			19:30(30分)XーCORE TRAINING・ 工藤[予約]			20:00				20:00	
20:30		20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋ほぐ し	20:30(30分)ボールドリッパ ス・高井[予約]	20:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め	20:30			20:30(40分)HOTフィールピ ラティス・松林[予約]	20:30(10分)ジムスモ/ファットバーニン グ 脂肪燃焼			20:30				20:30	
21:00	20:50(30分)XーCORE FIGHTING・ 高井[予約]				21:00							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