

# セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。  
 30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                                   |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| 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                               |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       | 09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]    |
| 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 |                                  | 09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           |       | 09:30                               |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       | 09:30(30分)フットジョイントコンディショニング/宝塚[予約]  |
| 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                    | 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]       |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 10:30 | 10:30(10分)ジムスモ/お風呂引締め            |                                  | 10:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善  | 10:30                            | 10:30(30分)フットジョイントコンディショニング/宝塚[予約] | 10:30 | 10:30(10分)ジムスモ/お風呂引締め               |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 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]        |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 11:30 | 11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ         |                                  | 11:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善   | 11:30                            | 11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           | 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/かんたんストレッチ            |
| 12:00 | 12:00(40分)フィットアタックB EAT・中道[予約]   | 12:10(40分)シェイプパンプ・小杉[予約]         | 12:00                    | 12:15(40分)ZUMBA(R)・Li[予約]        |                                    | 12:00 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 12:30 | 12:40(10分)ジムスモ/背中引締め             |                                  | 12:40(10分)ジムスモ/お風呂引締め    | 12:30                            | 12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           | 12:30 | 12:30(40分)ZUMBA(R)・大蔵[予約]           |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       | 12:30(30分)EXCITE-BODY・推名[予約]        |
| 13:00 | 13:00(40分)フィールピラティス・松林[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 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 13:30 |                                  |                                  | 13:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ | 13:30                            | 13:40(10分)シェイプパンプ・山口[予約]           | 13:30 | 13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]       |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       | 13:30(60分)エアリアルフィットネス/パワーライズ/小杉[予約] |
| 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 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 14:30 |                                  |                                  |                          |                                  |                                    | 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]           |
| 15:00 |                                  |                                  |                          |                                  |                                    | 15:00 | 15:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ            |
| 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 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]       |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 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 | 16:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]             |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 17:00 |                                  |                                  |                          |                                  |                                    | 17:00 | 17:10(40分)シェイプパンプ・推名[予約]            |
| 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 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 18:00 |                                  |                                  |                          |                                  |                                    | 18:00 | 18:10(30分)CSLive/HOTOヨガ             |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 18:30 |                                  |                                  |                          |                                  |                                    | 18:30 |                                     |
| 19:00 | 19:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]        |                                  | 19:00                    | 19:00(40分)HOTOヨガ・馬場[予約]          | 19:00(40分)コンピネーションステップ・熊谷[予約]      | 19:00 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       | 19:20(10分)フリーウェイト利用説明               |
| 19:30 | 19:40(10分)フリーウェイト利用説明            | 19:30(40分)フィットアタックPRO・佐藤[予約]     | 19:30                    |                                  | 19:30(30分)CORE TRAINING・工藤[予約]     | 19:30 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 20:00 | 20:00(40分)シェイプパンプ・森井[予約]         |                                  | 20:00                    | 20:00(40分)ZUMBA(R)・玉塚[予約]        |                                    | 20:00 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 20:30 | 20:30(30分)X-CORE FIGHTING・高井[予約] | 20:30(30分)ボールドリックス・高井[予約]        | 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/フットジョイント/運動前後       | 20:30 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 21:00 | 20:50(30分)X-CORE FIGHTING・高井[予約] |                                  | 21:00                    | 20:50(30分)CSLive/シェイプパンプOWER[予約] |                                    | 21:00 |                                     |
|       |                                  |                                  |                          |                                  |                                    |       |                                     |
| 21:30 |                                  |                                  | 21:30                    |                                  |                                    | 21:30 |                                     |