

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11日(水)、23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 >

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]		09:00
09:30	09:40(10分)ジムモモ/かんたんストレチ	09:40(10分)ジムモモ/かんたん筋トレ	09:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・生徒[予約]	09:40(10分)ジムモモ/かんたん筋トレ		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	10:00(40分)HOTヨガ・上口[予約]	10:00(40分)ジムモモ/腰痛予防・改善	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10:00
10:30	10:30(10分)ジムモモ/お腹引き締め	10:40(10分)ジムモモ/腰痛予防・改善	10:30	10:30(30分)ファンクショナルトレーニング・生徒[予約]	10:40(10分)ジムモモ/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)コンビネーションエアロ・山本[予約]	11:20(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	11:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		11:00
11:30	11:40(10分)ジムモモ/かんたん筋トレ	11:40(10分)ジムモモ/腰痛予防・改善	11:30	11:40(10分)ジムモモ/腰痛予防・改善	11:30(10分)ジムモモ/かんたん筋トレ	11:30(10分)ジムモモ/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・中連[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)・山口[予約]	12:40(10分)ジムモモ/お腹引き締め	12:20(40分)ZUMBA (R)・大藏[予約]	12:00(30分)EXCITE-BODY・推名[予約]	12:00
12:30	12:40(10分)ジムモモ/腰痛予防・改善	12:40(10分)ジムモモ/お腹引き締め	12:30	12:30(40分)HOTビラティス・山口[予約]	12:40(10分)ジムモモ/お腹引き締め	12:30(40分)ZUMBA (R)・大藏[予約]		12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA (R)・馬場[予約]	13:10(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]	13:40(10分)ジムモモ/かんたん筋トレ	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・ハーフライ・小堀[予約]	13:00
13:30	13:40(10分)ジムモモ/かんたん筋トレ		13:30	13:30(40分)シェイプパンプ・山口[予約]	13:30(40分)シェイプパンプ・山口[予約]			13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA (R)・大藏[予約]		14:00	14:10(40分)フィールヨガ・大石[予約]			14:30(40分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	14:00
14:30			14:30				14:30(40分)ZUMBA (R)・山田[予約]	14:30
15:00			15:00				15:10(10分)ジムモモ/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(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			16:00				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	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(児童)[スクール]		16:30
17:00			17:00				17:00(40分)シェイプパンプ・推名[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
18:00			18:00				18:00(30分)CSLive/HOTヨガ	18:00
18:30			18:30					18:30
19:00	18:50(30分)CSLive/はじめ太極拳[予約]		19:00	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]	19:00(20分)フリーウェイト利用説明	19:00(40分)フィールビラティス・松林[予約]	19:00
19:30	19:30(20分)ファイトアタックP-PO・佐藤泰[予約]		19:30	19:30(10分)ジムモモ/二の腕・脚引き締め	19:30(30分)X-CORE TRAINING・工藤[予約]			19:30
20:00	20:00(40分)シェイプパンプ・高井[予約]		20:00	20:00(40分)ZUMBA (R)・五東[予約]			20:00	20:00
20:30	20:30(30分)EXCITE-BODY・高井[予約]	20:40(10分)ジムモモ/お腹引き締め	20:30	20:40(40分)HOTフィールビラティス・松林[予約]	20:40(20分)ジムモモ/ジムラ			20:30
21:00	20:50(30分)ホールde健康体操・高井[予約]		21:00	20:55(30分)CSLive/シェイプパンプ・高井[予約]				21:00
21:30			21:30					21:30
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
月	火	水	木	金	土	日	月	火