

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

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(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	09:30	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	10:00(40分)HOT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		10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善	10:30	10:30(30分)ファンクショナルトレーニング・宝塚[予約]	10:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	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	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・須田[予約]	11:00(40分)コンビネーションエアロ・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/かんたん筋トレ	11:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	11:30		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30	11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
12:00	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・中運[予約]	12:10(40分)シェイプアップ・小杉[予約]	12:00	12:15(40分)ZUMBA(R)・Liha[予約]		12:00	12:00(30分)EXCITE-BODY・推名[予約]
12:30	12:40(10分)ジムスモ/肩こり予防	12:40(10分)ジムスモ/腰痛予防	12:30	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]	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・大蔵[予約]
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]		13:00	
13:30		13:40(10分)ジムスモ/かんたん腰痛改善	13:30	13:40(10分)ジムスモ/かんたん腰痛改善	13:30(40分)シェイプアップ・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]
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	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
15:00			15:00			15:00	15:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
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(幼児)[スクール]
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	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
17:00			17:00			17:00	17:10(40分)シェイプアップ・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	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00			18:00			18:00	18:10(30分)CSLive/HOTヨガ
18:30		18:50(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]	18:30			18:30	
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]	19:30(40分)ファイトアタックPRO・佐藤[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	19:10(20分)フリーウェイト利用説明
19:30	19:30(20分)フリーウェイト利用説明		19:30		19:30(30分)CORE TRAINING・工藤[予約]	19:30	
20:00	20:00(40分)シェイプアップ・高井[予約]		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五束[予約]		20:00	
20:30		20:30(30分)EXCITE-BODY・高井[予約]	20:30		20:40(40分)HOTフィールピラティス・松林[予約]	20:30	20:40(20分)ジムスモ/ジムライド
21:00	20:50(30分)ボールde健康体操・高井[予約]		21:00	20:50(30分)CSLive/シェイプアップOWER[予約]		21:00	
21:30			21:30			21:30	