

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

3日(日)、4日(月)、5日(火)、6日(水)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	ジム	スタジオ	ジム	
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		09:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め		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(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				10:30	
11:00	11:00(40分)ヨガ・平川[予約]		11:00(40分)フィットアタックPRO・田口[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]	11:00	
11:30								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	11:30	
12:00	12:00(40分)シェイプパンク40・須田[予約]		12:00(40分)ダンスWAVE・小澤[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・Liath[予約]			12:00			12:00(30分)CSLive/ス-CORE TRAINING[予約]	12:00	
12:30								12:30	12:30(40分)CSLive/Lati Lat[予約]			12:30	
13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・佐藤[予約]		13:00(40分)コンビネーションエアロ・馬場[予約]		12:50(30分)STEP jam・山口[予約]	12:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:50(40分)HOTピラティス・山口[予約]	12:50(10分)ジムスモ/お尻引き締め	13:00			13:00	
13:30								13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		13:30(60分)エアサイドフィットネス/パワーライド(小形)[予約]	13:30	
14:00	14:00(40分)HOT ZenYoga[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・大蔵[予約]					14:00				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]	14:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	14:30
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(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(幼児)[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				16:20(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(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				16:30
17:00								17:00	17:10(40分)シェイプパンク・雅名[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(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	18:10(30分)CSLive/HOTOヨガ			18:00	
18:30								18:30				18:30	
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]		18:50(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]		19:00(40分)HOTOヨガ・馬場[予約]	18:10(10分)ジムスモ/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]	19:00(20分)フリーウェイト利用説明	19:00			19:00	
19:30								19:30				19:30	
20:00	20:00(40分)シェイプパンク・森井[予約]		19:30(20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]		19:50(30分)ス-CORE TRAINING・工藤[予約]		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五反[予約]		20:00	
20:30								20:30	20:40(40分)HOTフィールピラティス・松林[予約]	20:40(20分)ジムスモ/ジムライド		20:30	
21:00	20:50(30分)CSLive/ビューティボディ・アームス&バックライン・森井[予約]		20:30(30分)EXCITE-BODY・小杉[予約]					21:00				21:00	
21:30								21:30				21:30	