

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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(別途入金手続き、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			10:30	10:30(30分)ファンクショナルトレー ニング・宝真[予約]		10:30	
11:00	11:00(40分)田代・平川[予約]	11:00(40分)フィットアタックP RO・田口[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			11:30	11:50(40分)フィットアタックB EAT・須田[予約]		11:30	11:30(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ
12:00	12:00(40分)シェイプパンプ4 0・須田[予約]	12:00(40分)ダンスWAVE・ 小澤[予約]	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・Li sal[予約]		12:00	12:00(30分)CSLive-X-CORE TR AINING[予約]
12:30			12:30			12:30	12:30(40分)CSLive/Lati L at[予約]
13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・ 佐藤[予約]	13:00(40分)コンピネーション エアロ・馬場[予約]	13:00	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	13:00	
13:30			13:30	13:40(30分)CSLive/はじめ て太極拳[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	14:00(40分)HOT ZenYoga [予約]	14:00(40分)ZUMBA(R)・大 蔵[予約]	14:00	14:20(40分)フィールヨガ・大 石[予約]		14:00	13:30(60分)エアサイクルフィットネス パワーライド・小杉[予約]
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	14:30(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(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	16:20(40分)CSLive/ヨガ[予 約]
17:00			17:00			17:00	17:10(40分)シェイプパンプ・ 雅名[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			18:00	18:10(30分)CSLive/HOTヨ ガ
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	19:00(40分)HOTヨガ・馬場 [予約]	18:10(10分)ジムスモ/お慶引き締 め	19:00	19:00(40分)コンピネーション ステップ・熊谷[予約]
19:30		19:30(20分)フリーウェイト利用説明	19:30		19:00(20分)フリーウェイト利用説明 [予約]	19:30	
20:00	20:00(40分)シェイプパンプ・ 高井[予約]	19:30(40分)フィットアタックP RO・佐藤[予約]	20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五 原[予約]		20:00	
20:30		20:30(60分)エアサイクルフィットネス パワーライド・小杉[予約]	20:30		19:55(30分)EXCITE-BOD Y・小杉[予約]	20:30	20:40(40分)HOTフィールピ ラティス・松林[予約]
21:00	20:50(30分)CSLive/ビューティフル エクササイズ&バックライン・高井 [予約]		21:00	20:55(30分)CSLive/シェイプパン プ・高井[予約]		21:00	20:40(20分)ジムスモ/ジムラ イド
21:30			21:30			21:30	