

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年07月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
20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		曜日	水		木		金		曜日	土		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	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	09:30		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/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	09:50(30分)フロンクショナルコンディ ショニング・宝蔵[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(30分)フロンクショナルトレーニ ング・宝蔵[予約]						10:30			10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・平川[予約]		11:00(40分)ファイトアタックP RO・田口[予約]		11:00	11:00(40分)コンビネーション エアロ・山本[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	11:30(40分)コンビネーション エアロ・山本[予約]						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)シェイプバンプ4 0・須田[予約]		12:00(40分)ダンスWAVE・ 小澤[予約]		12:00	11:50(40分)ファイトアタックB EAT・須田[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・Li nat[予約]				12:00		12:00(30分)CSLive/スー-CORE TR AINING[予約]	12:00
12:30					12:30			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			12:30	12:30(40分)CSLive/Lati L at[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]		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			13:00
13:30					13:30							13:30	13:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		13:30
14:00	14:00(40分)CSLive/フラエク サイズ[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・大 蔵[予約]		14:00	13:40(30分)CSLive/はじめ て太極拳[予約]		13:50(40分)シェイプバンプ・ 山口[予約]				14:00			14:00
14:30					14:30	14:20(40分)フィールヨガ・大 田[予約]						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
15:00					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	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・児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[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							16:00			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(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]	16:30
17:00					17:00							17:00	17:10(40分)シェイプバンプ・ 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	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							18:00	18:10(30分)CSLive/HOTO ヨガ		18:00
18:30					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)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(20分)フリーウェイト利用説明	19:30(40分)ファイトアタックP RO・佐藤[予約]		19:30			19:30(30分)スー-CORE TRAINING・ 工藤[予約]				19:30			19:30
20:00	20:00(40分)シェイプバンプ・ 工藤[予約]				20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五 東[予約]						20:00			20:00
20:30	20:30(30分)エアサイクルフィットネス/ 苗穂駅前トレーニング[予約]		20:30(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・小杉[予約]		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			20:30
21:00					21:00	20:50(30分)CSLive/パワー バンプ[予約]						21:00			21:00
21:30					21:30							21:30			21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	曜日