

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。
12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		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	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・室原[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・室原[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PRO・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			11:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		11:00
11:30					11:30	11:20(30分)CSLive/エアロバイク・大塚(先着順予約)						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40・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BEAT・須田[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・Liat[予約]				12:00			12:00(40分)CSLive/Pilates Shape[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 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]		13:00	12:50(30分)STEP jam・山口[予約]						13:00					13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/フラエクサイズ[予約]				13:30			13:50(40分)シェイプバンプ・山口[予約]				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(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小杉[予約]		13:30
14:00			14:00(40分)ZUMBA(R)・大蔵[予約]		14:00							14:00					14:00
14:30					14:30	14:20(40分)フィールヨガ・大石[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(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			16:20(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(幼児・児童)[スクール]				16:30					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(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]				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]	18:00(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PRO・佐藤森[予約]		19:30			19:30(30分)X-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)・五束[予約]						20:00					20:00
20:30	20:50(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	20:30(40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			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	スタジオ	ジム	曜日