セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23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/かんたん筋トレ	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/脚＆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)ファンクショナルコンディショニング・笠原[予約]		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]				10:00
10:30					10:30	10:30(30分)ファンクショナルトレーニング・笠原[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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・体幹[予約]		11:00(40分)コンビネーションエアロ・山本[予約]				11:00	11:20(60分)キッズダンススクール（幼児・児童）[スクール]		11:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		11:00
11:30					11:30	11:50(40分)ファイトアタックBEAT・須田[予約]						11:30		11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			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			12:00(40分)ZUMBA（R）・Lisa[予約]				12:00			12:00(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]		12:00
12:30		12:50(10分)ジムスモ/背中引き締め		12:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:30	12:50(30分)STEP jam・山口[予約]	12:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:50(40分)HOTピラティス・山口[予約]				12:30	12:30(40分)CSLive/Lati Lati[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							13:00					13:00
13:30	13:00(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング[予約]				13:30	13:40(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]		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）[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	14:20(40分)フィールヨガ・大石[予約]						14:00					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]		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）[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（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・推名[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/HOTヨガ[予約]				18:00
18:30			18:02(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング[予約]		18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(40分)ZUMBA（R）・山田[予約]				19:00	19:00(40分)HOTヨガ・馬場[予約]	19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	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PRO・佐藤恭[予約]		19:30			19:55(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）・玉東[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	20:55(30分)CSLive/パワーパンプ[予約]		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							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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/11/05 16:09:16