

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	水	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	土	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
08:00						08:00								08:00						08:00
08:30						08:30								08:30						08:30
09:00						09:00								09:00						09:00
09:30						09:30								09:30						09:30
10:00				09:50(40分)ZUMBA(R)・熊谷[予約]		10:00		09:45(40分)ヨガ・岩本[予約]		09:45(30分)ボッチャ				10:00						10:00
10:30				10:45(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]		10:30		10:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニング		10:25(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ+REC[予約]		10:15(30分)ピラティス・石井[予約]		10:30						10:30
11:00				10:45(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]		11:00		10:45(30分)健康体操・土本[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)・赤井[予約]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]		11:00						11:00
11:30						11:30		11:40(10分)ジムスモ/レックシェイプ		11:30(40分)エアロサーキット・愛宕[予約]		11:55(30分)シンブルエアロ・赤塚[予約]		11:30						11:30
12:00						12:00				12:25(30分)動きタイム				12:00						12:00
12:30						12:30				12:30(30分)ピラティス・加藤[予約]				12:30						12:30
13:00						13:00				13:15(30分)ワークアウトヨガ・加藤[予約]				13:00						13:00
13:30						13:30				14:00(30分)CSLive/ヒューテックプロジェクト/LEG-REC[予約]				13:30						13:30
14:00						14:00				14:00(30分)CSLive/ヒューテックプロジェクト/LEG-REC[予約]				14:00						14:00
14:30						14:30								14:30						14:30
15:00						15:00								15:00						15:00
15:30						15:30								15:30						15:30
16:00						16:00								16:00						16:00
16:30						16:30								16:30						16:30
17:00						17:00								17:00						17:00
17:30						17:30								17:30						17:30
18:00						18:00								18:00						18:00
18:30						18:30								18:30						18:30
19:00						19:00								19:00						19:00
19:30						19:30								19:30						19:30
20:00						20:00								20:00						20:00
20:30						20:30								20:30						20:30
21:00						21:00								21:00						21:00
21:30						21:30								21:30						21:30