

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29日(火)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	
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		08:45(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		09:00
09:30					09:30							09:30			09:45(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		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]						10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				10:00
10:30				10:35(10分)ジムスモ/みんなでストレ ッチ	10:30		10:35(10分)クラブ限定/体幹トレーニング	10:50(20分)CSLive/ダンス&ボ ディメイク/REC[予約]		10:15(30分)ピラティス・石井 [予約]	10:40(10分)クラブ限定/体幹トレーニング	10:30				10:45(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	10:30
11:00			10:45(40分)CSLive/シェイプハ 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 木[予約]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・L I[予約]		11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ	11:30	11:30(30分)動きタイム	11:40(10分)フレッグスストレッチ		11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレ ッチ		11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	11:30					11:30
12:00			11:45(30分)エアサイクルフィットネ ス/スムライド・高橋[予約]		12:00			11:55(30分)シンブルエアロ・ 赤塚[予約]		11:50(40分)シンブルエアロ・ 奥宿[予約]		12:00					12:00
12:30			12:35(30分)ピラティス・加藤 [予約]		12:30	12:20(30分)エアサイクルフィットネ ス/スムライド・田中[予約]				12:40(40分)ヨガ・岩本[予約]		12:30	12:30(30分)ピラティス・片山 [予約]	12:40(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ		12:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	12:30
13:00			13:20(30分)ワークアウトヨガ ・加藤[予約]		13:00	13:10(20分)CSLive/ダンス&ボ ディメイク/REC[予約]						13:00	13:10(40分)ヨガ・片山[予約]		13:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/スムライド・田中[予約]		13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイアアタックB EAT・LIVE[予約]		13:30					13:30
14:00			14:00(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト/SHIBET[予約]		14:00							14:00	14:10(30分)エアサイクルフィットネ ス/スムライド・高橋		14:00(30分)ダイエットサーキ ット・田中[予約]		14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)CSLive/ファイアアタックP RO・REC[予約]		14:50(40分)シェイプハンプ4 0・高橋[予約]		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(児童)[スクール]		15:30					15:30
16:00					16:00							16:00	15:55(40分)ZUMBA(R)・矢 野[予約]		15:50(30分)Fit Fun・高橋 [予約]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30		16:40(10分)ジムスモ/みんなでストレ ッチ	16:35(40分)CSLive/ヨガ・R ECI[予約]	16:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ	16:30
17:00					17:00							17:00	16:55(30分)シェイプハンプ OWER・梅久[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		17:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ	17:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト/SHIBET[予約]	17:40(10分)ジムスモ/二の腕&バスト メイク	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30		18:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ			18:30
19:00			19:00(40分)シンブルエアロ・ 奥宿[予約]		19:00	19:00(40分)CSLive/シェイプハ ンプ[予約]		19:05(40分)ピラティス・岩本 [予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)・熊 谷[予約]		19:00					19:00
19:30				19:40(10分)からだ元気	19:30		19:40(10分)ジムスモ/二の腕&バスト メイク		19:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ		19:30(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ	19:30					19:30
20:00			20:00(40分)ZUMBA(R)・亀 山[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE F ITING・LIVE[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・熊 谷[予約]		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス パワーライド・LIVE[予約]		20:00					20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	20:30		20:40(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ		20:35(10分)からだ元気		20:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニング	20:30					20:30
21:00			20:55(40分)ヨガ・亀山[予約]		21:00	20:50(30分)ファイアアタックB EAT・田中[予約]		21:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/スムライド・伊藤[予約]		20:55(40分)シェイプハンプ4 0・亀山[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