

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

	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・岩木[予約]		09:45(30分)ボッチャ		10:05(40分)ピラティス・岩木[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				10:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:30		10:30(10分)クラブ限定・体幹トレーニング		10:30(20分)CSLive/ボディメイクトレーニング・高橋[予約]	10:35(10分)フレッグスストレッチ		10:30					10:30	
11:00			10:45(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		11:00	10:45(30分)健康体操・土本[予約]				11:00(40分)ZUMBA(R)・赤津[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・赤津[予約]	11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		10:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[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	11:35(30分)シェイプアップ30・嶋田[予約]	11:40(10分)フレッグスストレッチ		11:55(30分)シンプルエアロ・赤津[予約]	11:50(40分)シンプルエアロ・栗谷[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:30					11:30	
12:00			11:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[予約]		12:00							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)CSLive/X-CORE RED/高橋[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/お昼シェイプ	12:30	
13:00					13:00	13:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]		12:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田中[予約]		12:45(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・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/パワーライド・田中[予約]		13:00	
13:30			13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]		13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・LIVE[予約]		13:30					13:30	
14:00					14:00							14:00	14:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋		14:00(30分)ダイエットサーキット・田中[予約]		14:00	
14:30			14:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・REC[予約]		14:30							14:30				14:50(40分)シェイプアップ40・高橋[予約]		14:30
15:00					15:00							15:00	15:05(30分)シェイプアップPOWER・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(幼児)[スクール]		15:30				15:50(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]		15:30
16:00					16:00							16:00	15:55(40分)ZUMBA(R)・嶋田[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(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		16:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	16:30	
17:00					17:00							17:00	16:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]			16:45(40分)CSLive/ヨガ・REC[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(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	17:40(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	17:40(10分)ジムスモ/二の腕&バストアップ	17:30	
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30		18:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ				18:30
19:00			19:00(40分)シンプルエアロ・栗谷[予約]		19:00	19:10(30分)シェイプアップ30・田中[予約]		19:05(40分)ピラティス・岩木[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)・嶋田[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		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 FIB/高橋[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・熊谷[予約]		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]		20:00						20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ	20:30		20:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		20:30(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)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]				20:55(40分)シェイプアップ40・亀山[予約]		21:00						21:00
21:30					21:30		21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]					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	