セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

く スタジオ >

< 25	ジオ>	_			_							_				_	
曜日	スタジオ	27 1	スタジオ	火	曜日	スタジオ	λ K	スタジオ	\$A	スタジオ	₽ 24	曜日	スタジオ	27	スタジオ	9A	曜日
08:00	~~~		~~~	7	08:00	7,774		7,774		~~~		08:00	08:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		7,774	7-	08:00
					1								ール(児童)[スクール]			1	1
08:30					08:30							08:30	i				08:30
					l										08:45(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		
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]				09:00
													.l				_
09:30					09:30							09:30	ļ				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公)ピラティス・岩士		10.00	10.00(60公) キップは寄る力		09:45(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		10.00
10:00					10:00			1025(20分)CSLive/メディカルフィット		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		l		10:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッ	10:30		10:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニン	10.25(20分) CSLive/メディカルフィット ネス/膝痛予防・改善・REC[予約]	10:35(10分)フレックスストレッチ	1	10:40(10分)クラブ限定/体幹トレーニ	≥ 10·30	ł				10:30
			10:45(40分)CSLive/シェイブパンプ・ REC[予約]	7		10:45(30分)健康体操・土本 [予約]	7				7	- 10.00	l		10:45(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		
11:00			RECL***		11:00	[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)·赤 津[予約]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LI VE[予約]		11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		ール(児童)[スクール]		11:00
-								. 津[予約]		VE(799)			ール(幼児)[スクール]				1
11:30				11:40(10分)ジムスモ/御&お尻引き締 め	11:30	11:35(40分)シェイプパンプ・ 嶋田[予約]	11:40(10分)フレックスストレッチ		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ		11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:30	İ		İ		11:30
			11:45(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・高間[予約]		İ	MI TO [1/ 10]		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・ 愛宕[予約]			l				1
12:00					12:00			91-74-1 433				12:00					12:00
12:30			12:35(30分)ピラティス・加藤 [予約]		12:30	12:35(30分)CSLive/X—CORE RID ING·REC[予約]						12:30	12:30(30分)ピラティス・片山 12:40(〒参約]	(10分)ジムスモ/コアポールエク (ズ		12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:30
								1245(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・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・伊藤[予約]							
13:00			40.00(40(\)742 4n#17441		13:00						ļ	13:00	13:10(40分)ヨガ・片山[予約]		40.00/00/10/42 # 1 11=to		13:00
19.90			13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]	ļ	12-20			12:20(404)(CSL ive /3#4LL		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・LIVE[予約]		19.90	ļ		13:20(30分)ポールdeリラック ス・田中[予約]		12.20
13:30		 			13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE[予約]		EAT·LIVE[予約]		13:30					- 13:30
14:00		l			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・陶久		14:05(30分)ファイトアタックB		14:00
			14:15(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC[予約]		14.00								リズムライド・陶久		14:05(30分)ファイトアタックB EAT・高橋[予約]		
14:30			エクド/Eタンライン・REC[手約]		14:30							14:30					14:30
-					İ										14:50(40分)シェイプバンプ・ 高橋[予約]		-
15:00					15:00							15:00	15:05(30分)シェイプバンプP OWER・陶久[予約]		高橋[予約]		15:00
					1								OWER·陶久[7#]]		İ		1
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					15:30
	70 (4)30/15(5 70)				<u> </u>			70(4)30/0/07					15:55(40分)ZUMBA(R)·蓑 田[予約]		15:50(40分)シンプルエアロ・ 高橋[予約]		
16:00					16:00							16:00					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	7	(10分)ジムスモ/かんたんストレッ		16:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	16:30
47.00					47.00							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・R EC[予約]		47.00
17:00					17:00					•		17:00	ļ				- 17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク		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		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/御&お尻引き締	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&胸引き	17:30
17.00	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		ール(児童)[スクール]		17.00	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		ール(児童)[スクール]		ール(児童)[スクール]			<i>b</i>		焼ダンス・REC[予約]	總約	
18:00			-		18:00			-		i		18:00					18:00
			-					-		1			 			 	-
18:30					18:30							18:30	18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			18:30
												_					
19:00			19:00(40分)シンプルエアロ・ 愛宕[予約]		19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・伊藤[予約]		19:05(40分)ピラティス・岩木 [予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)·藤 崎[予約]		19:00				I	19:00
			2.00.742							14.7 422							
19:30				19:40(10分)からだ元気	19:30	ļ	19:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め		19:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め		19:30(10分)ジムスモ/コアポールエ ササイズ	² 19:30				ļ	19:30
			19:55(40分)ZUMBA(R)·亀 山[予約]	ļ	l								ļ		 		
20:00					20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LIVE[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)·熊 谷[予約]		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]		20:00	ļ			ļ	20:00
00.20				20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	00.00		20:40(10分)ジムスチ/コアポールエク		20:30(10分)からだ元気		20:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニ	2 00.00	 			 	00.00
20:30			20:55(40分)エアサイクルフィ		20:30		20:40(10分)ジムスモ/コアポールエク ササイズ	20.55(30分)CSLive/X-CORE FIR		20:55(40分)シェイプパンプ・	7	20:30	ļ			 	20:30
21-00			20:55(40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・亀山 [予約]		21:00	20:50(30分)EXCITE—BOD Y·伊藤[予約]		20.55(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·REC[予約]		20:55(40分)シェイプバンプ・ 亀山[予約]		21.00					21:00
21.00					21.00							21.00					21.00
21:30					21:30							21:30					21:30
												-					
	スタジオ	۵۲	スタジオ	27		スタジオ	24	スタジオ	27	スタジオ	27		スタジオ	27	スタジオ	276	
曜日	J		3	火	曜日	7	k	7	k	5	è	曜日	±			B	曜日