

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2025年10月 -

6日(月)、19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

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	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				10:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30		10:35(10分)クラブ限定/体幹トレーニング		10:35(20分)CSLive/ボディ・カルフィットネス/高橋[予約/定員・REC][予約]		10:40(10分)クラブ限定/体幹トレーニング	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)・赤黒[予約]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[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/服もお脱ぎき始め	11:30	11:35(40分)シェイプアップ・嶋田[予約]	11:40(10分)フレッグスストレッチ		11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		11:40(10分)ジムスモ/お脱ぎき始め	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			11:55(30分)シンブルエアロ・赤津[予約]		11:50(40分)シンブルエアロ・栗原[予約]		12:00						12:00
12:30			12:35(30分)ピラティス・加藤[予約]		12:30	12:30(30分)CSLive/X-CORE RING-REC[予約]			12:45(20分)CSLive/ビュティフルプロジェクト/ヒップライン-REC[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/お脱ぎき始め	12:30
13:00			13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]		13:00					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	13:10(40分)ヨガ・片山[予約]			13:20(30分)ボールdeリラクセス・田中[予約]		13:00
13:30					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			14:05(30分)ファイトアタックB EAT-高橋[予約]		14:00
14:30			14:15(20分)CSLive/ビュティフルプロジェクト/ヒップライン-REC[予約]		14:30							14:30						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(40分)シンブルエアロ・栗原[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						15:30
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/かんたんストレッチ		16:40(10分)ジムスモ/服もお脱ぎき始め		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/服もお脱ぎき始め	17:40(30分)CSLive/やせる1脂肪燃焼ダンス-REC[予約]	17:40(10分)ジムスモ/二の腕も脱ぎき始め		17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30		18:40(10分)ジムスモ/お脱ぎき始め				18:30
19:00			19:00(40分)シンブルエアロ・栗原[予約]		19:00	19:05(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						19:00
19:30				19:40(10分)からだ元気	19:30		19:40(10分)ジムスモ/二の腕も脱ぎき始め		19:40(10分)ジムスモ/服もお脱ぎき始め		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			19:55(40分)ZUMBA(R)・亀山[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HITING-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						20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/お脱ぎき始め	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)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-BODY-伊藤[予約]			20:50(30分)CSLive/X-CORE FIG HITING-REC[予約]		20:55(40分)シェイプアップ・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	曜日	スタジオ	ジム	曜日
	月		火			水		木		金			土			日		