

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(水)は休館日です。

30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	水	木	金	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
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]		08:30
09:30		09:30			09:30			08:30
	09:50(40分)ZUMBA(R)・黒谷[予約]	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	08:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		08:00
10:00		10:00		10:25(20分)CSLive/マイカルフィットネス・麻績 予約:改善-RBC[予約]	10:30	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分)クラブ限定・体幹トレーニング	10:30(10分)フレックスストレッチ	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)CBLive/シェイプ・バブ・REC[予約]	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(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/脚とお腹引き締め	11:35(40分)シェイプ・パンプ・崎田[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	12:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		11:30
12:00	11:45(30分)エアサイクルフィットネス・ハイハイ[予約]	12:00		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・要石[予約]	12:00		12:00
12:30	12:35(30分)ピラティス・加藤[予約]	12:30(20分)CSLive/X-CORE RD ING+REC[予約]	12:40(10分)ジムスモ/ヨガ・片山[予約]	12:30(30分)ピラティス・片山	12:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ			12:30
13:00		13:00		12:45(30分)CSLive/ヨガ-ヨガヨガエッタ-ヒップライン-REC[予約]	12:50(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド-伊藤[予約]	13:10(40分)ヨガ・片山[予約]		13:00
13:30	13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアッタクEAT-LIVE[予約]	13:30	13:20(30分)ポールdeリラックス-田中[予約]		13:30
14:00		14:00				14:00(30分)エアサイクルフィットネス・ハイハイ[予約]	14:05(30分)ファイトアッタックEAT-高橋[予約]	14:00
14:30	14:15(30分)CSLive/ビューティプロフェクト-ヒップライン-REC[予約]	14:30				14:30		14:30
15:00		15:00				15:05(30分)シェイプ・パンプ・OWER-陶久[予約]	14:50(40分)シェイプ・パンプ・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(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30	15:55(40分)ZUMBA(R)・要石[予約]	15:50(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]	15:30
16:00		16:00				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/脚とお腹引き締め	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(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	16:50(40分)CSLive/ファイトアッタクPRO-REC[予約]	16:45(40分)CSLive/ヨガ・R ECL[予約]	16:30
17:00		17:00				17:00		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(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/脚とお腹引き締め	17:40(30分)ジムスモ/やせる!腹筋燃焼タンス-RBC[予約]	17:30
18:00		18:00				18:00		18:00
18:30		18:30				18:30	18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	18:30
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・要石[予約]	19:00(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド-伊藤[予約]	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/脚とお腹引き締め	19:40(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め	19:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	19:30		19:30
19:55(40分)ZUMBA(R)・亀山[予約]								
20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・藤谷[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/お腹引き締め	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
20:55(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド-亀山								
21:00	21:00					20:55(40分)シェイプ・パンプ・亀山[予約]		21:00
21:30		21:30						21:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日