

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(月)、31日(水)は休館です。
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		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				10:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30		10:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニング		10:25(20分)CSLive/ダンス/エアロ・高橋・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)・赤津[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/肩とお尻引き締め	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			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め	11:30					11:30
12:00			11:45(30分)エアサイクルフィットネス/ジムライド・高橋[予約]		12:00			11:55(30分)シンブルエアロ・赤津[予約]				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 RRDING-REC[予約]			12:45(30分)CSLive/ビュースクワット/ヒップライン-REC[予約]	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/ジムライド・伊藤[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	12:30
13:00					13:00							13:00	13:10(40分)ヨガ・片山[予約]		13:20(30分)ボールdeリラクゼーション・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/ファイアアタックB EAT-LIVE[予約]		13:30					13:30
14:00					14:00							14:00	14:15(30分)エアサイクルフィットネス/ジムライド・高橋		14:05(30分)ファイアアタックB EAT-高橋[予約]		14:00
14:30			14:15(30分)CSLive/ビュースクワット/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]		14:50(40分)シェイプアップ・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(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]		15:50(40分)シンブルエアロ・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(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/肩とお尻引き締め	16:30
17:00					17:00							17:00	16:50(40分)CSLive/ファイアアタック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/肩とお尻引き締め	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/二の腕とお尻引き締め	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30		18:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め			18:30
19:00			19:00(40分)シンブルエアロ・栗谷[予約]		19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス/ジムライド・伊藤[予約]		19:05(40分)ピラティス・岩木[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)・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/二の腕とお尻引き締め		19:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め		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 FITTING-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				20:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め	20:30		20:45(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)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 FITTING-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	スタジオ	ジム	曜日