

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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]		09:00
09:30		09:30			09:30			09:30
10:00	09:50(40分)ZUMBA (R)・黒谷[予約]	10:00	09:45(40分)ヨガ・岩木[予約]	09:45(30分)ヨガ・岩木[予約]	10:00	10:00(40分)ピラティス・岩木[予約]		10:00
10:30	10:30(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	10:30(20分)CSLive/マイカルフィットネス・腰痛予防・改善[REC][予約]	10:30(10分)クラブ限定・体幹トレーニング	10:30(40分)クラブ限定・体幹トレーニング		10:30
11:00	10:45(40分)CSLive/シェイプ・バブ・REC[予約]	11:00	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(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	11:30	11:35(40分)CSLive/シェイプ・バブ・REC[予約]	11:40(10分)ヨガ・岩木[予約]	11:40(10分)ヨガ・岩木[予約]	11:40(10分)ヨガ・岩木[予約]		11:30
12:00	11:45(30分)エアサイクルフィットネス・ハイハイ[REC][予約]	12:00		11:55(40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
12:30	12:35(30分)ピラティス・加藤[予約]	12:30	12:35(30分)CSLive/X-CORE RD ING-REC[予約]	12:40(10分)ヨガ・片山[予約]	12:30(30分)ピラティス・片山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/コアボーラークサイ		12:30
13:00		13:00		12:50(30分)CSLive/ビューティプロジエタ-/LEG-REC[予約]	12:50(30分)CSLive/ビューティプロジエタ-/LEG-REC[予約]	13:10(40分)ヨガ・片山[予約]		13:00
13:30	13:20(40分)ヨガ・岩木[予約]	13:30		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LiVE[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイタックB EASY-LIVE[予約]		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[REC][予約]		14:05(40分)ファイトアタックB EAT-高橋[予約]
14:30	14:10(30分)CSLive/ビューティプロジエタ-/LEG-REC[予約]	14:30						14:30
15:00		15:00				15:05(30分)シェイプ・パンプ・OWER・高久[予約]		15:00(40分)シェイプ・パンプ・高橋[予約]
15:30	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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:55(40分)ZUMBA (R)・黒田[予約]	15:55(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
16:30	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]	16:50(40分)CSLive/ファイタックB PRO-REC[予約]	16:45(40分)CSLive/ヨガ・R ECL[予約]	16:30
17:00		17:00				17:00(40分)CSLive/ファイタックB PRO-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	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]	17:40(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!腰痛改善[REC][予約]	17:30
18:00		18:00						17:40(10分)ジムスモ/腰痛改善[REC][予約]
18:30		18:30				18:30(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め		18:30
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・要石[予約]	19:00	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(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め		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/脚とお腹引き締め	19:50(30分)EXCITE-BOD Y-伊藤[予約]	19:55(40分)シェイプ・パンプ・Y-伊藤[予約]	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(10分)からだ元気	20:00(10分)クラブ限定・体幹トレーニング	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/コアボーラークサイ	20:50(30分)EXCITE-BOD Y-伊藤[予約]	20:55(40分)シェイプ・パンプ・Y-伊藤[予約]			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(40分)ヒップホップ・宮崎[予約]					21:00
21:30		21:30						21:30
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