

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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い合わせ下さい。

[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
09:50(40分)ZUMBA (R)・熊谷[予約]		09:45(40分)ヨガ・岩木[予約]		09:45(30分)ボッチャ				
10:00		10:00		10:05(40分)ピラティス・岩木[予約]		10:00		10:00
10:30		10:30		10:25(20分)CSLive/マイカルフィットネス・腰痛予防・改善-REC[予約]		10:30		10:30
10:45(40分)CSLive/シェイプバーン・REC[予約]		10:45(30分)健康体操・土本[予約]		10:35(10分)クラブ限定・体幹トレーニング				
11:00		11:00		11:00(40分)ZUMBA (R)・赤井[予約]		11:00(10分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]		11:00
11:30		11:30		11:40(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め		11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		11:30
11:45(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド-高田[予約]		11:35(40分)CSLive/シェイプバーン・REC[予約]		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・愛宕[予約]		
12:00		12:00						12:00
12:30		12:30		12:35(30分)ピラティス・加藤[予約]		12:30(30分)ピラティス・片山		12:30
13:00		13:00		12:35(30分)CSLive/X-CORE RIDE-REC[予約]		12:40(10分)ジムスモ/コアボーラー		13:00
13:30		13:30		13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]		13:10(40分)ヨガ・片山[予約]		13:30
14:00		14:00		14:15(30分)CSLive/ピューライフロード-REC[予約]		14:00(10分)エアサイクルフィットネス・リズムライド-伊藤[予約]		14:00
14:30		14:30				14:30		14:30
15:00		15:00				15:05(30分)シェイプパンプower-高橋[予約]		15:00
15:30		15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		15:30
16:00		16:00				15:55(40分)ZUMBA (R)・裏田[予約]		16:00
16:30		16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		16:30
17:00		17:00				16:50(40分)CSLive/ファイトアタックB-EAT-LIVE[予約]		17:00
17:30		17:30		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		17:30
18:00		18:00				17:45(30分)CSLive/やせる!腰痛改善-REC[予約]		18:00
18:30		18:30				18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		18:30
19:00		19:00		19:00(40分)シンプルエアロ・愛宕[予約]		19:00(40分)ZUMBA (R)・藤崎[予約]		19:00
19:30		19:30		19:40(10分)ジムスモ/二の腕と脚引き締め		19:40(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め		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]		19:50(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
20:30		20:30		20:40(10分)ジムスモ/コアボーラー		20:30(10分)からだ元気		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[予約]		21:00		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]		21:00
21:00		21:00		21:00(40分)ヒップホップ・宮崎[予約]		21:00		21:00
21:30		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