

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 | | 10:35(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・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/シェイブ・パン・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/扉もお戻りき締め | 11:30 | 11:35(40分)CSLive/シェイブ・パン・REC[予約] | 11:40(10分)フレッグスストレッチ | | 11:55(40分)シンブルエアロ・赤黒[予約] | 11:50(40分)シンブルエアロ・栗根[予約] | 11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ | 11:30 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | 11:45(20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 | | | | | | | 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 FIBING-REC[予約] | | | | 12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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 | | 12:40(10分)ジムスモ/お戻りき締め | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | 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 | | | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約] | 13:30(40分)CSLive/フットアタックB EAT-LIVE[予約] | | 13:30 | | | 13:20(30分)ボールdeリラクセス・田中[予約] | | 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(40分)フットアタックB EAT-高橋[予約] | | 14:00 |
| 14:30 | | | 14:15(20分)CSLive/ビューティプロジエクト・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)シェイブ・パン・POWER-高橋[予約] | | 15:00(40分)シェイブ・パン・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(児童)[スクール] | | 15:30 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | 15:55(40分)ZUMBA(R)・栗田[予約] | | 15:55(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/扉もお戻りき締め | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | 16:50(40分)CSLive/フットアタック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/扉もお戻りき締め | 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/二の腕も焼引き締め | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | 18:40(10分)ジムスモ/お戻りき締め | | | 18:30 |
| 19:00 | | | 19:00(40分)シンブルエアロ・栗根[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/二の腕も焼引き締め | | | | 19:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | 19:55(40分)ZUMBA(R)・亀山[予約] | | 20:00 | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIBING-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/お戻りき締め | 20:30 | | | | | | 20:30(10分)からだ元気 | 20:30 | | | 20:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニング | | 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] | | | 20:55(40分)シェイブ・パン・亀山[予約] | | 21:00 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | 21:00(40分)ヒップホップ・宮崎[予約] | | | | | | 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 |
| | 月 | | 火 | | | 水 | | 木 | | 金 | | | 土 | | 日 | | |