

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年04月 -

6日(月)、19日(月)、20日(月)、27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	水	木	金	土	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
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00		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		
10:30		10:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		10:25(20分)CSLive/ボディカール/骨盤底筋群トレーニング/REC[予約]		10:05(40分)ピラティス・岩木[予約]	
11:00		10:45(40分)CSLive/シェイプアップ/REC[予約]		10:45(30分)健康体操・土本[予約]		10:00(60分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	
11:30				11:00(40分)ZUMBA(R)・赤津[予約]		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
11:30		11:40(10分)ジムスモ/服とお肌引き締め		11:35(40分)シンプルエアロ・岩木[予約]	11:40(10分)フレッグスストレッチ		
12:00		11:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[予約]		11:55(40分)シンプルエアロ・赤津[予約]			
12:30		12:30(30分)ピラティス・加藤[予約]		12:30(30分)CSLive/X-CORE RING-REC[予約]			
13:00		13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]		12:50(20分)CSLive/ビュティフルジムのアームス&バックライン-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]	
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]		13:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT-LIVE[予約]	
14:00		14:10(30分)CSLive/ビュティフルジムのアームス&バックライン-REC[予約]				14:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋	
14:30						14:05(40分)フィットアタックB EAT-高橋[予約]	
15:00						15:05(30分)シェイプアップ/POWER-高橋[予約]	15:00(40分)シェイプアップ・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(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]	
16:00						15:55(40分)ZUMBA(R)・栗田[予約]	15:55(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]
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]		16:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	16:40(10分)ジムスモ/服とお肌引き締め
17:00						16:50(40分)CSLive/フィットアタックPRO-REC[予約]	16:45(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]
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]	17:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING-REC[予約]
18:00							17:40(10分)ジムスモ/二の腕&脇引き締め
18:30							18:40(10分)ジムスモ/お肌引き締め
19:00		19:00(40分)シンプルエアロ・栗田[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]		
19:30		19:40(10分)からだ完全		19:40(10分)ジムスモ/二の腕&脇引き締め		19:30(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	
20:00		19:55(40分)ZUMBA(R)・亀山[予約]		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-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]	
20:30				20:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		20:30(10分)からだ完全	20:30(10分)クラブ限定/体幹トレーニング
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]		20:50(40分)HIPHOP・宮崎[予約]	20:50(30分)EXCITE-BODY-伊藤[予約]	20:55(40分)シェイプアップ・亀山[予約]	
21:30							