

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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						08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
08:30							
09:00						08:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
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	10:05(40分)ピラティス・岩木[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
10:30		10:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30(10分)クラブ限定・体幹トレーニング	10:25(20分)CSLive/ボディカルフ・骨盤底筋群トレーニング[予約]	10:00(10分)クラブ限定・体幹トレーニング		
11:00		10:45(30分)健康体操・土本[予約]	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(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]
11:30		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)フレッグストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		
12:00		11:45(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]	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・栗原[予約]		
12:30		12:35(30分)ピラティス・加藤[予約]	12:30(30分)CSLive/X-CORE RING-REC[予約]	12:30(30分)CSLive/ビュティフルフィット・アームス&バックライン-REC[予約]	12:45(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(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
13:00		13:20(40分)ヨガ・加藤[予約]					
13:30						13:10(40分)ヨガ・片山[予約]	
14:00							
14:30		14:15(30分)CSLive/ビュティフルフィット・アームス&バックライン-REC[予約]					14:05(40分)フィットアタックB EAT・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(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]	15:00(40分)シェイプバンプ・高橋[予約]
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]	16:30(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RING-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]	17:30(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/服とお肌引き締め	17:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING-REC[予約]
18:00							
18:30						18:40(10分)ジムスモ/お肌引き締め	
19:00		18:00(40分)シンプルエアロ・栗原[予約]	18:05(40分)シンプルエアロ・栗原[予約]	18:05(40分)ピラティス・岩木[予約]	18:00(40分)ZUMBA(R)・藤崎[予約]		
19:30		18:40(10分)からだ完全	18:40(10分)ジムスモ/二の腕とお肌引き締め	18:40(10分)ジムスモ/服とお肌引き締め	18:30(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/リズムライド・LIVE[予約]		
20:30		20:40(10分)ジムスモ/お肌引き締め	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)ヒップホップ・宮崎[予約]	20:50(30分)EXCITE-BODY-伊藤[予約]	20:55(40分)シェイプバンプ・亀山[予約]		
21:30							