

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年10月 -

8日(月)、12日(月)、19日(月)、28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				10:30(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/ボディカルフットレス/エアロヨガ[予約・高橋・REC[予約]	10:30(10分)フックストレッチ		10:30					10:30
11:00			10:45(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		11:00						11:00(40分)ZUMBA(R)・赤崎[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]		11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/腰とお尻引き締め	11:30	11:35(40分)シンプルエアロ・岩木[予約]			11:40(10分)フックストレッチ		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め					11:30
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]		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・栗原[予約]		12:00					12:00
12:30					12:30							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	12:30
13:00			12:45(30分)Down-Up Core・土本[予約]		13:00				12:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・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]						13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/Plates Shape・REC[予約]		13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB・EAT・LIVE[予約]		13:30			13:30(40分)CSLive/ボディカルフットレス/エアロヨガ[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[予約]		14:05(40分)ファイトアタックB・EAT・高橋[予約]		14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00					15:00							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]		15:00
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(幼児)[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)シンプルエアロ・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		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/お尻引き締め	16:30
17:00					17:00							17:00	16:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		16:50(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		17:40(10分)ジムスモ/腰とお尻引き締め		17:40(10分)ジムスモ/二の腕とお尻引き締め	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30		18:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め			18:30
19:00			18:10(40分)シンプルエアロ・栗原[予約]		19:00	18:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]		18:05(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/二の腕とお尻引き締め			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			20:05(40分)ZUMBA(R)・藤崎[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIB HIT&G・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/お尻引き締め	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)からだ元気・体幹トレーニング		20:30					20:30
21:00			20:55(40分)ヨガ・REC[予約]		21:00	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)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]		21:00					21:00
21:30					21:30							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