セントラルフィットネスクラブ　24　蘇我 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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		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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				08:00
08:30													08:45(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		08:30
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			09:50(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						09:45(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		09:30
10:00							10:25(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC[予約]		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]				10:00
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		10:35(10分)フレックスストレッチ		10:40(10分)クラブ限定/体幹トレーニング			10:45(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		10:30
11:00			10:45(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[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]				11:00
11:30			11:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		11:35(40分)シンプルエアロ・岩木[予約]	11:40(10分)フレックスストレッチ		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/お腹引き締め					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・高岡[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
12:30			12:45(30分)Down―Up Core・土本[予約]		12:35(30分)CSLive/X―CORE RIDING・REC[予約]		12:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・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		12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:30
13:00											13:10(40分)ヨガ・片山[予約]				13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]				13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[予約]				13:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善[予約]		13:30
14:00											14:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・陶久[予約]		14:05(40分)ファイトアタックBEAT・高橋[予約]		14:00
14:30															14:30
15:00											15:05(30分)シェイプバンプPOWER・陶久[予約]		15:00(40分)シェイプバンプ・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(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
16:00											15:55(40分)ZUMBA（R）・曩田[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(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/脚＆お尻引き締め	16:30
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(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/脚＆お尻引き締め		17:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め	17:30
18:00															18:00
18:30												18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			18:30
19:00			19:10(40分)シンプルエアロ・愛宕[予約]		19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]		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
19:30			19:40(10分)から元気			19:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め		19:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		19:30(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ					19:30
20:00			20:05(40分)ZUMBA（R）・藤崎[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]						20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			20:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		20:30(10分)から元気		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)ヨガ・REC[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)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]						21:00
21:30															21:30
	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	
曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日

作成日:2026/10/31 21:24:43