

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00		休館日						09:00
09:30			09:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・CSREC	09:50(40分)ヨガ・酒木		09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]	09:30
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・高橋				10:00(40分)シンプルエアロ・石井			10:00
10:30			10:40(40分)ヨガ・萩原			10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	10:30
11:00	10:55(30分)CSLive/シェイブバンブPOWER・CSREC			10:50(40分)ピラティス・リようこ	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive			11:00
11:30	11:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・CSREC		11:35(30分)ボディメイクレーニング・萩原	11:50(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・CSREC				11:30
12:00					12:00(40分)シェイブバンブ・木村[予約]	12:00(40分)シェイブバンブ・池津[予約]	12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・池津[予約]	12:00
12:30	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・木村[予約]		12:25(40分)シェイブバンブ40・小寺	12:40(30分)ボディメイクレーニング・中山			12:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ・CSREC	12:30
13:00					13:00(40分)健康太極拳・ソウ	13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・木村[予約]		13:00
13:30	13:20(30分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善・CSREC		13:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSREC[予約]	13:25(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CSREC			13:20(40分)ファイトアタックBEAT・木村	13:30
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・綱井		14:20(40分)CSLive/LatiLati・CSREC	14:20(40分)シェイブバンブ・池津[予約]	14:00(40分)コンビネーションエアロLow・会田	14:00(40分)CSLive/LatiLati・CSREC	14:10(20分)キッズチアダンススクール(幼児)・準備[スクール]	14:00
14:30							14:30(60分)キッズチアダンススクール(幼児)[スクール]	14:30
15:00						15:00(40分)ヨガ・藤井		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]		15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][定員]	15:55(40分)ボディケアストレッチ・藤井	15:30(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]	15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]		16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール][定員]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール][定員]	16:50(40分)ZUMBA(R)・Macky		16:30
17:00							17:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・池津[予約]	17:00
17:30								17:30
18:00						18:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSREC	18:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)ファイトアタックBEAT・木村		19:00(40分)ZUMBA(R)・川俣	19:00(40分)パワーヨガ・綱井	19:00(40分)ファンクショナルトレーニング・久保木			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイブバンブ・CSLive[予約]		20:00(40分)*クラブ限定/STROING Nation TM・川俣	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・池津[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・CSLive[予約]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/フラエクササイズ・CSREC		21:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	21:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSREC	21:00(40分)シェイブバンブ・CSREC[予約]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日