

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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/ヒップライン・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)ZUMBA(R)・歌川			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	11:00(30分)CSLive/フラエクササイズ・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			11:35(30分)ボディメイクレーニング・萩原					11:30
12:00	11:50(30分)EXCITE-BODY・木村[予約]			11:50(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・CSREC	12:00(40分)シェイプアップ・木村[予約]	12:00(40分)シェイプアップ・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)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・CSREC		12:25(40分)シェイプアップ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/腰痛予防・改善・CSREC	12:30
13:00	13:10(30分)ボールdeリラックス・山崎			13:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・車両	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				13:25(40分)CSLive/カラダデトックス・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				14:00(40分)コンビネーションエアロLow・会田	14:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン・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			14:20(30分)ボールdeリラックス・CSREC[予約]	14:20(30分)EXCITE-CORE・池津			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]		15:30(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]	15:30
16:00						15:55(40分)ボディケアストレッチ・藤井		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]			16:30
17:00						17:00(60分)有料セッション/ボディコンディショニング・久保木[セッション][定員]	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/ヨガ・CSREC	18:00
18:30						18:20(30分)CSLive/エアローサーキット・CSREC		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/シェイプアップ・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/Lati・Lati・CSREC		21:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	21:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・CSREC	21:00(40分)シェイプアップ・池津[予約]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日