

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								09:00
09:30						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		09:50(30分)CSLive/ピ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	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			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive				11:00
11:30		11:35(30分)ボディメイクトレーニング・萩原	11:50(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・CSREC					11:30
12:00	11:50(30分)EXCITE-BODY・木村[予約]			12:00(40分)シェイプパンプ・木村[予約]	12:00(40分)シェイプパンプ・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/メイカルフィットネス/膝痛予防・改善・CSR EC		12:25(40分)シェイプパンプ40・小寺	12:40(30分)ボディメイクトレーニング・中山				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・草間	13:25(40分)CSLive/カラダデトックス・CSREC	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					14:00(40分)コンビネーションエアロLow・会田	14:00(30分)CSLive/ピューティプロジェクト/ヒップライン・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(30分)EXCITE-CORE・池津				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]						14:30(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	
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								18:30
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/シェイプパンプ・CSLive[予約]	20:00(40分)*クラブ限定/STROUNG 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 Lat・CSREC	21:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	21:00(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・CSREC	21:00(40分)シェイプパンプ・池津[予約]				21:00
21:30								21:30

休館日