

# セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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＞一覧

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/レッグライン・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	10:55(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSREC			10:50(40分)ピラティス・りょうこ		11:00(40分)ヨガ・落合		11:00	
11:30		11:35(30分)ボディメイクトレーニング・萩原						11:30	
12:00	11:45(30分)EXCITE-B ODY・木村		11:50(30分)CSLive/はじめて太極拳・CSREC		12:00(40分)シェイプパンプ・CSREC[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/リズムライト・池津[予約]	12:00	
12:30	12:30(30分)ボールde健 康体操・山崎		12:20(40分)ZUMBA(R)・西村	12:40(30分)ボディメイクトレーニング・中山			12:00(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					13:00(40分)健康太極拳・ソウ	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト・木村[予約]		13:00	
13:30	13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・CSREC		13:30(40分)CSLive/カラダデックス・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)CSLive/フィールビラティス・CSREC	14:00(30分)CSLive/ピューティプロジェクト/レッグライン・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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSR	14:20(40分)コンビネーションエアロLow・会田EC			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(児童)[スクール][定員]		15:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)[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						16:50(30分)ボディメイクトレーニング・久保木		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							17:40(30分)CSLive/エアロサーキット・CSREC		17:30
18:00								18:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	18:00
18:30							18:20(85分)スタジオ開放・スタジオ解放		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/リズムライト・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(30分)ストレッチ・辻		21:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	21:00(40分)CSLive/スマース&エーリング・CSREC	21:00(30分)EXCITE-CORE・池津[予約]			21:00	
21:30									21:30

休館日