

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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＞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-BODY・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				12:30
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/エアロサークル・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