

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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 | | | | | | | | 09:00 | | |
| 09:30 | | | 09:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン・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 | | 10:50(40分)ピラティス・リようこ | | 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/リズムCAMP・CSREC | | | | 11:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC | | | 11:00 | | |
| 11:30 | | 11:35(30分)ボディメイクレーニング・萩原 | | 11:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSREC [予約] | | | | 11:30 | | |
| 12:00 | | | 12:20(40分)ZUMBA(R) ・西村 | | 12:00(40分)シェイフパン プ・木村[予約] | 12:00(40分)シェイフパン プ・池津[予約] | 12:00(30分)EXCITE-C ORE・池津 | 12:00 | | |
| 12:30 | 12:40(30分)ボールdeリラックス・草間 | | | 12:40(30分)ボディメイクレーニング・中山 | | | 12:30(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング・CSREC | 12:30 | | |
| 13:00 | 13:20(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング・CSREC | | 13:20(30分)ボールdeリラックス・草間 | | 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 | | | | 13:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・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)ファイトアタックBEAT・木村 | 14:20(40分)コンピネーションエアロLow・会田 | 14:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・CSREC | 14:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン・CSREC | 14:20(40分)CSLive/フィールピラティス・CSREC | 14:00 | | |
| 14:30 | | <h1>休館日</h1> | | | | | | 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] | 16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール] [定員] | 16:50(30分)ボディメイクレーニング・久保木 | | 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 | | | | | | | | 17:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING・CSREC | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)シェイフパンプ40・池津[予約] | | | | 19:00(40分)ZUMBA(R) ・川俣 | 19:00(40分)パワーヨガ・綱井 | 19:00(30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/Lati Lati・CSREC | | 20:00(40分)*クラブ限定/STRO NG 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)ZUMBA(R) ・川俣 | | | 20:00 | | |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 | | |
| 21:00 | 21:00(30分)ストレッチ・辻 | | 21:00(30分)メディカルF/肩こり予防・改善・囤枝 | 21:00(40分)CSLive/カラダデトックス・CSREC | 21:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSREC | | | 21:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 | | |