

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30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					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					11:30
12:00				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]				12:00
12:30	12:40(30分)ボールdeリラ ックス・草間		12:20(40分)ZUMBA(R) ・西村	12:40(30分)ボディメイク レーニング・中山		12:00(40分)シェイフパン プ・木村[予約]	12:00(30分)EXCITE—C ORE・池津	12:30
13:00						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]	12:30(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレ ーニング・CSREC	13:00
13:30	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		13:20(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/シン ブルエアロ・CSREC			14:00
14:30			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(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/フイ ールピラティス・CSREC	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						16:50(30分)ボディメイク レーニング・久保木		17:00
17:30							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]	17:30
18:00						17:40(30分)CSLive/X—CORE DANCING・CSREC		18:00
18:30							18:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC	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

休館日