

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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		休館日						09:00
09:30			09:50(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/ウエストライン・CSRE C	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			10:30(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/Zen Yoga・CSREC			10:50(40分)ピラティス・リ ょうこ	11:00(40分)CSLive/ヨガ ・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)モビリティス トレッチ・池津			11:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING・CSREC[予約]	12:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・木村[予約]	12:00(40分)シェイブバン プ・池津[予約]	12:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・木村	12:00
12:30	12:40(40分)ファイトアタッ クBEAT・池津		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				12:30
13:00					13:00(40分)健康太極拳・ ソウ	13:00(40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(20分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・通音わり	13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/メディカルフ ットネス・CSREC		13:20(30分)ボールdeリラ ックス・草間	13:30(30分)CSLive/メディカルフ ットネス/糖尿病予防・改善・CS REC			13:25(30分)EXCITEーC ORE・池津	13:30
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・ 綱井		14:20(40分)シェイブバン プ40・木村[予約]	14:20(40分)コンピネーシ ョンエアロLow・会田	14:00(30分)CSLive/フラエクサ イズ・CSREC	14:00(40分)ヒップホップ・ 草間	14:20(40分)CSLive/カラ ダデトックス・CSREC	14:00
14:30								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]	15:55(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]	16:50(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(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・CSRE C		17:30
18:00							18:00(40分)CSLive/ヨガ ・CSREC	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)シェイブバン 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(30分)DownーUp Core・加藤		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・国枝	21:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC	21:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・池津			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日