セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 － 2026年11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 ＞ ースタジオー

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/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・りょうこ		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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・池津[予約]				11:00(40分)シェイプバンプ・木村[予約]			11:00
11:30			11:35(30分)ボディメイクレーニング・萩原					11:30
11:50(40分)ヒップホップ・草間				11:50(30分)CSLive/エアロサーキット・CSREC				
12:00					12:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC	12:00(40分)シェイプバンプ・池津[予約]	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・木村	12:00
12:30			12:20(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
12:50(40分)CSLive/カラダデトックス・CSREC								
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・池津	13:00
13:30			13:20(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・CSREC	13:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・CSREC			13:25(30分)EXCITEーCORE・池津	13:30
				13:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ・CSREC				
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・綱井				14:00(40分)CSLive/Pilates Shape・CSREC	14:00(40分)CSLive/Lati Lati・CSREC		14:00
14:30			14:20(40分)ファイトアタックBEAT・木村	14:20(40分)コンビネーションエアロLow・会田			14:20(30分)CSLive/リズムCAMP・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]	15:55(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・CSREC		17:30
18:00							18:00(40分)CSLive/ヨガ・CSREC	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)シェイプバンプ・木村[予約]		19:00(40分)ZUMBA（R）・川俣	19:00(40分)CSLive/Pilates Shape・CSREC	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 UpCore・加藤		20:00(40分)＊クラブ限定/STRONG 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		21:10(30分)ファンクショナルトレーニング・国枝	21:00(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	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

作成日:2026/11/01 18:13:20