

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2025年04月 -

1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、5日(土)、6日(日)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、15日(火)、17日(木)、24日(木)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 >

| 曜日    | 月                                   |                          | 火                                    |                        | 曜日    | 水                                  |                          | 木    |    | 金                                        |                                | 曜日    | 土                                  |    | 日                                |    | 曜日    |
|-------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------|------------------------------------|--------------------------|------|----|------------------------------------------|--------------------------------|-------|------------------------------------|----|----------------------------------|----|-------|
|       | スタジオ                                | ジム                       | スタジオ                                 | ジム                     |       | スタジオ                               | ジム                       | スタジオ | ジム | スタジオ                                     | ジム                             |       | スタジオ                               | ジム | スタジオ                             | ジム |       |
| 08:00 |                                     |                          |                                      |                        | 08:00 |                                    |                          | 休館日  |    |                                          |                                | 08:00 |                                    |    |                                  |    | 08:00 |
| 08:30 |                                     |                          |                                      |                        | 08:30 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 08:30 | 08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]      |    | 08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]    |    | 08:30 |
| 08:00 |                                     |                          |                                      |                        | 08:00 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 08:00 |                                    |    |                                  |    | 08:00 |
| 09:30 |                                     |                          |                                      |                        | 09:30 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 09:30 | 09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]      |    | 09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]    |    | 09:30 |
| 10:00 | 10:00(40分)ヨガ・中嶋                     |                          | 10:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO             |                        | 10:00 | 10:00(30分)CSLive/からだアクトライブ         |                          |      |    | 10:00(40分)CSLive/健康本屋                    |                                | 10:00 |                                    |    |                                  |    | 10:00 |
| 10:30 |                                     | 10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ   |                                      | 10:15(15分)ジムスモ/背中引き締め  | 10:30 |                                    | 10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ   |      |    |                                          | 10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ         | 10:30 |                                    |    | 10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ           |    | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)フリースタイルダンス・菅原             |                          | 11:00(40分)CSLive/カラダアトックス            |                        | 11:00 | 10:50(40分)ヨガ・高橋                    |                          |      |    | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE                 |                                | 11:00 |                                    |    | 11:00(40分)CSLive/カラダアトックス        |    | 11:00 |
| 11:30 |                                     | 11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善  |                                      | 11:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ | 11:30 |                                    | 11:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ   |      |    |                                          | 11:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め          | 11:30 |                                    |    | 11:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ         |    | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)*クラブ限定/バレットン・菅原           |                          |                                      |                        | 12:00 | 11:50(40分)ジャズダンス・佐藤                |                          |      |    | 12:00(40分)コンビネーションエアロ・尾崎                 |                                | 12:00 | 11:50(40分)CSLive/ピラティス             |    | 12:00(40分)CSLive/フィールピラティス       |    | 12:00 |
| 12:30 |                                     |                          |                                      |                        | 12:30 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 12:30 | 12:40(40分)ダンスWAVE・荒松               |    |                                  |    | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(全館営業) |                          | 12:45(40分)シェイプアップ・中村[定員]             |                        | 13:00 | 13:00(40分)CSLive/フィールピラティス         |                          |      |    | 13:00(40分)フラエクササイズ・宮越                    |                                | 13:00 |                                    |    | 13:00(40分)シェイプアップ・荒松             |    | 13:00 |
| 13:30 |                                     | 13:15(15分)ジムスモ/お腹シェイプ    |                                      | 13:15(15分)ジムスモ/腰痛予防    | 13:30 |                                    | 13:15(15分)ジムスモ/肩とお尻引き締め  |      |    |                                          | 13:15(15分)ジムスモ/二の腕とお尻引き締め      | 13:30 | 13:40(40分)*クラブ限定/バレットン・菅原          |    |                                  |    | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(40分)フィールピラティス・荒松              |                          |                                      |                        | 14:00 | 14:00(40分)シンプルエアロ・蛸谷               |                          |      |    |                                          | 14:00(30分)CSLive/ビュティプロジェクト・山崎 | 14:00 |                                    |    | 14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村       |    | 14:00 |
| 14:30 |                                     | 14:15(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善   |                                      |                        | 14:30 |                                    | 14:15(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善  |      |    |                                          | 14:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善        | 14:30 | 14:40(40分)ヨガ・菅原                    |    |                                  |    | 14:30 |
| 15:00 |                                     |                          |                                      |                        | 15:00 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 15:00 |                                    |    | 15:00(40分)ZUMBA(R)・フアンニ          |    | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]       |                          | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]        |                        | 15:30 |                                    |                          |      |    | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]            |                                | 15:30 | 15:40(30分)CSLive/X-CORE FIT HITING |    |                                  |    | 15:30 |
| 16:00 |                                     |                          |                                      |                        | 16:00 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 16:00 |                                    |    | 16:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・菅原 |    | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]       |                          | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]        |                        | 16:30 |                                    |                          |      |    | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]            |                                | 16:30 | 16:30(30分)CSLive/パワーパンプ            |    |                                  |    | 16:30 |
| 17:00 |                                     |                          |                                      |                        | 17:00 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 17:00 |                                    |    | 17:00(40分)CSLive/ヨガ              |    | 17:00 |
| 17:30 |                                     |                          |                                      |                        | 17:30 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 17:30 |                                    |    |                                  |    | 17:30 |
| 18:00 |                                     |                          |                                      |                        | 18:00 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 18:00 |                                    |    |                                  |    | 18:00 |
| 18:30 |                                     |                          |                                      |                        | 18:30 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 18:30 |                                    |    |                                  |    | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)ヨガ・与倉                     |                          | 19:10(40分)CSLive/Lat Lat             |                        | 19:00 | 19:00(40分)シェイプアップ・齋藤               |                          |      |    | 19:00(40分)フィールピラティス・中村                   |                                | 19:00 |                                    |    |                                  |    | 19:00 |
| 19:30 |                                     | 19:00(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善  |                                      | 19:00(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ | 19:30 |                                    | 19:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ |      |    |                                          | 19:00(15分)ジムスモ/背中引き締め          | 19:30 |                                    |    |                                  |    | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)バレーエクササイズ・与倉              |                          | 20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荒松[定員] |                        | 20:00 | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIT HITING |                          |      |    | 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員] |                                | 20:00 |                                    |    |                                  |    | 20:00 |
| 20:30 |                                     |                          |                                      |                        | 20:30 |                                    | 20:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め    |      |    |                                          |                                | 20:30 |                                    |    |                                  |    | 20:30 |
| 21:00 |                                     | 20:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ |                                      | 20:00(15分)ジムスモ/腰痛予防    | 21:00 |                                    |                          |      |    |                                          | 20:00(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ         | 21:00 |                                    |    |                                  |    | 21:00 |
| 21:30 |                                     |                          |                                      |                        | 21:30 |                                    |                          |      |    |                                          |                                | 21:30 |                                    |    |                                  |    | 21:30 |
| 曜日    | スタジオ                                | ジム                       | スタジオ                                 | ジム                     | 曜日    | スタジオ                               | ジム                       | スタジオ | ジム | スタジオ                                     | ジム                             | 曜日    | スタジオ                               | ジム | スタジオ                             | ジム | 曜日    |