

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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	
	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
09:00					09:00							09:00				09:00
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)・A KIKO		10:00	10:00(30分)CSLive/からだアクティ ブ・CSLIVE				10:00(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・菅原[定員]		10:00				10:00
10:30		10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ		10:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	10:30		10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ				10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ CL	10:30				10:30
11:00	11:00(40分)フリースタイルダ ンス・笠原		11:30(40分)CSLive/カラダデトックス・ CSLIVE		11:00					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・C SLIVE		11:00	※ 9月22日(土)・29日(土)はCSLive/カラダデトックス・高橋が休館です		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・ CSLIVE	11:00
11:30		11:40(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改 善		11:40(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほ ちし	11:30		11:40(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改 善				11:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め CL	11:30		11:40(40分)CSLive/ピラティ ス・CSLIVE		11:30
12:00	12:00(40分)＊クラブ限定/ハ レトン・笠原		11:50(40分)ファイトアタックB EAT・中村		12:00		11:50(40分)ジャズダンス・佐 藤			12:00(40分)コンバーション エアロ・尾崎		12:00			12:00(40分)CSLive/フィールピラティ ス・CSLIVE	12:00
12:30					12:30							12:30		12:40(40分)ジャズダンス・笠 原		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・安江[定員]		12:45(30分)シェイプバンプ・ 中村[定員]		13:00	13:00(40分)CSLive/フィールピラティ ス・CSLIVE				13:00(40分)フラエクササイズ ・宮越		13:00			13:00(40分)シェイプバンプ・ 荒船[定員]	13:00
13:30			13:40(40分)CSLive/ヨガ・C SLIVE		13:30							13:30		13:40(40分)＊クラブ限定/ハ レトン・笠原		13:30
14:00	14:00(40分)フィールピラティ ス・荒船				14:00	14:00(40分)シンプルエアロ・ 梶谷						14:00			14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村	14:00
14:30			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・C SLIVE		14:30							14:30		14:40(40分)ヨガ・笠 原		14:30
15:00					15:00							15:00			15:00(40分)ZUMBA(R)・フ アニー	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(20分)CSLive/X-CORE DA NCING・CSLIVE		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
17:00					17:00							17:00				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/Lati L at		19:00	19:00(40分)シェイプバンプ・ 菅原[定員]					19:00(40分)フィールピラティ ス・中村	19:00				19:00
19:30		19:40(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改 善		19:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:30		19:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ					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・荒船 [定員]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE TR AINING・CSLIVE				20:00(40分)CSLive/エアサイクルフイ ットネス/バク・ブライド・CSLIVE[定員]		20:00				20:00
20:30		20:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ		20:40(15分)ジムスモ/腰痛予防	20:30		20:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め CL				20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほ ちし	20:30				20:30
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