セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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

くスタジオ >

| (人分グ) | J | | | k | 曜日 | 7. | k | | * | 1 | b | 曜日 | 3 | | | ۵۲ ا | 曜日 |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|--|--------------------------|-------|--|------------------------------|------|--------------|---|--------------------------|----------|--|----|--------------------------------------|------------|---------|
| 08:00 | スタジオ | 27 | スタジオ | SY. | 08:00 | スタジオ | 27 | スタジオ | >A | スタジオ | 27 | 08:00 | スタジオ | 27 | スタジオ | 7 A | 08:00 |
| 08:30 | | | | | 00.00 | | | | | | | | 00:20(60公) ナップは 奈った | | 09.20(80公)ナップは奈フカ | | 1 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | ール(児童)[スクール] | | - ール(児童)[スクール] | | - |
| 10:00 | 0(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・齋藤[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/かんたん筋膜ほぐし | 10:30 | | | | | 10:30 |
| | | | | | | 10:50(40分)ヨガ・高橋 | | | | 4400(00)00011 (#) 30005 | | | | | | | - |
| 11:00 11:00 ンス・ | 0(40分)フリースタイルダ ・笠原 | | 11:00(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 | 11:00(30分)CSLive/メディカルフィットネス/第二リ予防・攻 書-CSLIVE | | 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/かんたん筋膜ほぐし | | | 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 | 11:30 | 11:40(40分)CSLive/ピラティ ス・CSLIVE | | | | 11:30 |
| 12:00 12:00 | 0(40公) * カニブ関東 / パ | | 12:00(40公)ファイトアカックロ | | 12.00 | 11:50(40分)ジャズダンス・佐藤 | | | | 12:00(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | | 12.00 | | | 12:00(40分) CSLive/フィールビラティ | | 12.00 |
| 12:00 レトン | 0(40分)*クラブ限定/バ ン・笠原 | | 12:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村 | | 12:00 | | | | | 12:00(40分)シンブルエアロ・ 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 17.6 | (40分)エアサイクルフィットネス/ ェライド・安江[定員] | | 12:55(30分)シェイプパンプ・ 中村[定員] | | 13:00 | 13:00(40分)CSLive/フィールビラティス・CSLIVE | | | | 13:00(40分)フラエクササイズ ・宮越 | 1 | 13:00 | | | 13:00(40分)シェイブパンブ・ - 荒舩[定員] | | 13:00 |
| 17.2 | *フイト・女は「足剣」 | | | | | X-CSLIVE | | | | ·宮越 | | | | | - 荒舩[定員] | | - |
| 13:30 | | | 13:40(40分)CSLive/ヨガ・C SLIVE | | 13:30 | | | | + | | | 13:30 | 13:40(40分) * クラブ限定/バレトン・笠原 | | | | 13:30 |
| 14:00 14:00 | 0(40分)フィールピラティ 荒舩 | | | | 14:00 | 14:00(40分)シンブルエアロ・ 蛯谷 | | Ţ. | 木 馆 3 | 14:00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/SHISEI・CSLIVE | | 14:00 | | | 14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村 | | 14:00 |
| | 元州五 | | | | | 矩台 | | 4 | 冶 | | | | | | EAT Ph | | |
| 14:30 | | | 14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・C SLIVE | | 14:30 | | | , L | (日 | | | 14:30 | 14:40(40分)ヨガ・笠原 | | - | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | | | 7 | | | 15:00 | | | 15:00(40分)ZUMBA(R)・フ ァニー | | 15:00 |
| 15:20 15:20 | 0(60公) 土ップ休奈マク | | 15-20(60公) キップ 休奈 フカ | | 15.00 | | | | - | 15:20(80 公) キップ 休奈 フク | | 15.00 | 1540(304)CSI ive/X—CORE_FIG | | | | 15.00 |
| 10:30 10:30 -/ | 0(60分)キッズ体育スク ,(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] | | 10:30 | | | | | 15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] | | 10:30 | 15:40(30分)CSLive/X—CORE FIG HTING·CSLIVE | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | 18:00(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・齋藤 | | 16:00 |
| 16:30 16:30 | 0(60分)キッズ体育スク (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 |
| ール | ・(児童)[スクール] | | ール(児童)[スクール] | | | | | | | ール(児童)[スクール] | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | L | | | 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 |
| | | | | | | | | | | | | <u> </u> | | | | | 1 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | 18:30 |
| 19:00 19:00 | 0(40分)ヨガ・与倉 | | 19:10(40分)CSLive/Lati L | | 19:00 | 19:00(40分)シェイブパンプ・ | _ | | | 19:00(40分)フィールピラティ | | 19:00 | | | | | 19-00 |
| | . ,,, | | lati | | .0.00 | 19:00(40分)シェイブパンブ・ 齋藤[定員] | | | | 19:00(40分)フィールピラティ ス・中村 | | .0.00 | | | | | .3.50 |
| 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 | | | | 19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 20:00 | 0(40分)パレエエクササ ・与倉 | | 20:10(40分)エアサイクルフィ | | 20:00 | 20:00(30分)CSLive/X—CORE DA NCING-CSLIVE | | | | 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLIVE[定員] | l | 20:00 | | | - | | 20:00 |
| イズ | • 与信 | | 20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荒舩 [定員] | | | TOTAL COLLYE | | | | フィッシン・フィア・COLIVE[定員] | | | | | | | |
| 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 | | | | 20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 20:30 | | | | | 20:30 |
| | スタジオ | 27 | スタジオ | 27 | | スタジオ | 27 | スタジオ | 27 | スタジオ | 27 | | スタジオ | 27 | スタジオ | 27 | |
| 曜日 | J | | | 火 | 曜日 | 7. | k | | * | 1 | £ | 曜日 | 3 | • | | 1 | 曜日 |