

## セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	水	木	金	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
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・中崎 KIKO	10:00(40分)ZUMBA (R)・A KIKO	10:00(30分)CSLive/からだアティラ -CSLIVE	10:00(40分)エサイクルフィットネス リズムライド・齋藤(実員)	10:00(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし	10:00(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
10:30	10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし	10:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	10:30	10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし	10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00(40分)フリースタイルダ ンス・笠原	11:00(40分)CSLive/カラダデックス- CSLIVE	11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-C SLIVE	11:00	11:00(40分)CSLive/カラダデックス- CSLIVE	11:00(40分)CSLive/カラダデックス- 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	11:30	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	11:30	11:40(15分)ジムスモ/ビラティ ス・CSLIVE	11:30
12:00	12:00(40分) * クラブ限定/パ レント・笠原	12:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村	12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・ 尾崎	12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・ 尾崎	12:00(40分)CSLive/フィールビラティ 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)エサイクルフィットネス リズムライド・安江(実員)		13:00	13:00(40分)CSLive/フィールビラティ ス・CSLIVE	13:00	13:00(40分)ジャズダンス・笠 原	13:00(40分)シェイプ・パンプ・ 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/パ レント・笠原	13:30
14:00	14:00(40分)フィールビラティ ス・荒船		14:00	14:00(40分)シンプルエアロ・ 齋谷	14:00	14:00(40分)CSLive/ビューティプロジ クト・SENAKA-CSLIVE	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
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 TR AINING-CSLIVE	15:30
16:00			16:00			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]	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 ati	19:00	19:00(40分)シェイプ・パンプ・ 齋藤(定員)		19:00(40分)フィールビラティ 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/かんたん筋膜ほ ぐし	19:30	19:40(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし		19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	19:30	19:30
20:00	20:00(40分)バレエクササ イズ・与倉	20:10(40分)エサイクルフィ ットネス/リズムライド・荒船 (定員)	20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING-CSLIVE		20:00(40分)CSLive/エサイクルフィ ットネス/フィーラティ・CSLIVE(定員)	20:00	20:00
20:30	20:40(15分)ジムスモ/かんたんストレ 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
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
月	火	水	木	金	土	日	月	火

休館日