

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
 3日(土)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
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
08:30							08:30
09:00							09:00
09:30							09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋	10:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO	10:00(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLIVE	10:00(40分)ヨガ・高橋	10:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・青藤(定員)	10:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・青藤(定員)	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	10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:50(40分)ヨガ・高橋	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	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/カタチトックス・CSLIVE	11:00(40分)CSLive/カタチトックス・CSLIVE	11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLIVE	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・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/かんたん筋トレ	11:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30	11:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め	11:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め	11:30
12:00	12:00(40分)クラブ限定/バレットン・笠原	12:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村	11:50(40分)ジャズダンス・佐藤	12:00	12:00(40分)フラエクササイズ・高橋	12:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLIVE	12:00
12:30				12:30			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)	12:55(30分)シェイパンプ・中村(定員)	13:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLIVE	13:00	13:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLIVE	13:00(40分)シェイパンプ・荒松(定員)	13:00
13:30		13:40(40分)CSLive/ヨガ・CSLIVE	13:30	13:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSLIVE	13:30	13:40(40分)クラブ限定/バレットン・笠原	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・鹿谷	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・CSLIVE	14:30	14:20(30分)CSLive/ニューテックプロジエクト/レッグライン・CSLIVE	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 DANCING・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・青藤	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 Lati	19:00	19:00(40分)シェイパンプ・青藤(定員)	19:00	19:00(40分)フィールピラティス・中村	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/背中引き締め	19:30	19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	19:30
20:00	20:00(40分)バレエエクササイズ・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 FITTING・CSLIVE	20:00	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)	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	20:30	20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:30
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム

休館日