

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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(別途入金手続き、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	
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/からたアクトライブ・CSLIVE		10:00(40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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
10:30	10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力		10:40(15分)ジムスモ/背中引き締め		10:50(40分)ヨガ・高橋		10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
11:00	11:00(40分)フリースタイルダンス・笠原		11:00(40分)CSLive/カラダチトックス・CSLIVE		11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLIVE	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
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/かんたん筋力		11:30		11:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め		
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		12:00		12:00(40分)フラエクササイズ・高橋		
12:30			12:55(30分)シェイパンプ・中村[定員]		12:30		12:40(40分)ジャズダンス・笠原		
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]		13:40(40分)CSLive/ヨガ・CSLIVE		13:00		13:00(40分)シェイパンプ・荒船[定員]		
13:30			14:00(40分)シンプルエアロ・荒船		13:30		13:40(40分)クラブ限定/バレットン・笠原		
14:00			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLIVE		14:00		14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村		
14:30					14:30		14:40(40分)ヨガ・笠原		
15:00					15:00		15:00(40分)ZUMBA(R)・フアニー		
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)CSLive/X-CORE FIG FITNES・CSLIVE		
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		
16:30	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]		
17:00					17:00				
17:30					17:30				
18:00					18:00				
18:30					18:30				
19:00	19:00(40分)ヨガ・与倉		19:00(40分)CSLive/Lati L RIT		19:00		19:00(40分)シェイパンプ・高橋[定員]	19:00(40分)フイルピラティス・中村	
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/かんたん筋力		19:30		19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め		
20:00	20:00(40分)バリエエクササイズ・与倉		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荒船[定員]		20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG FITNES・CSLIVE	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLIVE[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/かんたん筋力	
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

休館日