

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年03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		曜日	日			
時刻	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時刻	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時刻	スタジオ	ジム	時刻	スタジオ	ジム		
08:00					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・青藤[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	10:30						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/カラダチツク CSLIVE		11:00	10:50(40分)ヨガ・高橋						11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・C SLIVE				11:00(40分)CSLive/カラダチツク 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	11:30						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 イス・CSLIVE					11:30	
12:00	12:00(40分)クラブ限定/ハ レトン・笠原		12:00(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	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 イス・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]		12:55(30分)シェイプハンブ ・中村[定員]		13:00	13:00(40分)CSLive/フィールピラテ イス・CSLIVE					13:00(40分)CSLive/からだアクティ ブ・CSLIVE	13:00					13:00(40分)シェイプハンブ ・荒船[定員]	13:00	
13:30					13:30						13:30(40分)CSLive/ファイトアタック B EAT・CSLIVE	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 イス・荒船				14:00	14:00(40分)シンプルエアロ ・鹿倉					14:00(30分)CSLive/ニュー・プロジ ェクト・KUBIKI・CSLIVE	14:00					14:00(40分)ファイトアタック B EAT・中村	14:00	
14:30					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(30分)CSLive/X-CORE TR AINING・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 L at		19:00	19:00(40分)シェイプハンブ ・青藤[定員]					19:00(40分)フィールピラテ イス・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/背中引き締め CL	19:30						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・荒船 [定員]		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/リズムライド・CSLIVE[定員]	20:00						20:00	
20:30		20:40(15分)ジムスモ/かんたんスレ ッテ		20:40(15分)ジムスモ/腰痛予防 CL	20:30						20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	20:30						20:30	

休館日