

# セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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	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/からたアタック+CSLIVE		10:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤[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		10:30
11:00	11:00(40分)フリースタイルダンス・笠原		11:00(40分)CSLive/カラダデトックスCSLIVE		10:50(40分)ヨガ・高橋		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/かんたん筋力アップCSL		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(30分)Fit Fun・田中	12:00
12:30								12:30
13:00	13:00(40分)ファイトアタックB EAT・安江		12:55(30分)シェイパンプ・中村[定員]		12:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荒船[定員]		12:45(30分)シェイパンプ・斎藤[定員]	13:00
13:30			13:40(30分)Fit Fun・田中				13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT+CSLIVE	13:30
14:00	14:00(40分)CSLive/フィールピラティス+CSLIVE				13:50(40分)フィールピラティス・田中			14:00
14:30			14:25(40分)CSLive/ZenYoga+CSLIVE				14:20(30分)CSLive/ビューティプロジエクト/アームス&バックライン+CSLIVE	14:30
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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30
16:00							15:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUMARRE+CSLIVE	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
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(40分)ヨガ・与倉		19:10(40分)CSLive/Lati Lat		19:00(40分)シェイパンプ・中村[定員]		19:00(30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		19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め		19:30
20:00	20:10(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(30分)CSLive/X-CORE FITTING+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
20:30			20:40(15分)ジムスモ/腰痛予防		20:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め		20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力アップCSL	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