

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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) 田ガ・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・音瀬[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               | 10:40(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      | 11:00(40分) 田ガ・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/かんたん筋トレ               | 11:30                                 | 11:40(15分) ジムスモ/かんたん姿勢改善                 |      |    |      | 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                                 | 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・音瀬[定員]                 |      |    |      | 13:00 |
| 13:30 |                                    | 13:40(30分) Fit Fun・田中                 | 13:30                                 | 13:30                                    |      |    |      | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(40分) CSLive/フィールピラティス・CSLIVE | 14:25(40分) CSLive/ZenYoga・CSLIVE      | 13:50(40分) フィールピラティス・田中               | 14:20(30分) CSLive/ビューティプロジエクト・H&P・CSLIVE |      |    |      | 14:00 |
| 14:30 |                                    |                                       | 14:30                                 | 14:30                                    |      |    |      | 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 |
| 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 |
| 17:00 |                                    |                                       | 17:00                                 | 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                                 | 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                                 | 18:00                                    |      |    |      | 18:00 |
| 18:30 |                                    |                                       | 18:30                                 | 18:30                                    |      |    |      | 18:30 |
| 19:00 | 19:10(40分) 田ガ・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               | 19:30                                 | 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                                 | 20:00(30分) CSLive/X-CORE FITTING・CSLIVE  |      |    |      | 20:00 |
| 20:30 |                                    | 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 |
|       | 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