

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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
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/からだアクトライブ・CSLIVE	10:00(30分)CSLive/からだアクトライブ・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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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	10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:30(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/カラダチックス・CSLIVE	11:00(40分)ジャズダンス・佐藤	11:00(40分)ジャズダンス・佐藤	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLIVE	11:00(40分)CSLive/カラダチックス・CSLIVE	11:00(40分)CSLive/カラダチックス・CSLIVE
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	11:50(40分)フィットネス・佐藤	11:50(40分)フィットネス・佐藤	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	11:40(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)フィットアタックB EAT・中村	12:00(30分)Fit Fun・田中	12:00(30分)Fit Fun・田中	12:00(30分)CSLive/フィールピラティス・CSLIVE	12:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLIVE	12:00(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLIVE
12:30		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)	12:50(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)	12:50(40分)ジャズダンス・笠原	13:00(40分)シェイパンプ・荒船(定員)
13:00	13:00(40分)フィットアタックB EAT・安江	13:40(30分)Fit Fun・田中	13:50(40分)フィールピラティス・田中	13:50(40分)フィールピラティス・田中	14:20(30分)CSLive/ニューテックプロジェク・SHISEI・CSLIVE	14:50(40分)ヨガ・笠原	14:00(40分)フィットアタックB EAT・中村
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					
14:30							
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(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
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(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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00							
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(30分)CSLive/ニューテックプロジェク・CSLIVE	19:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤	19:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤
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/かんたん筋トレ	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	19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め
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(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(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤
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/お腹引き締め	20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ

休館日