

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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		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	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
08:00					08:00			休館日				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/からだアタック +CSLIVE				10:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ィットネス/リズムライド+CSLIVE[定員]		10:00				10:00
10:30		10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング		10:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	10:30		10:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング					10:30	10:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]			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					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE+CS LIVE		11:00			11:00(40分)CSLive/カラダデトックス +CSLIVE	11:00
11:30				11:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	11:30		11:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング				11:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め	11:30				11:30
12:00	12:00(40分)＊クラブ限定/パ 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(30分)シェイプパンプ・ 安江[定員]		12:00	12:00(30分)CSLive/ボディビル +CSLIVE		12:00(40分)CSLive/フィールビラティ ス+CSLIVE	12:00
12:30					12:30					12:45(30分)Fit Fun・田中		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)シェイプパンプ・ 中村[定員]	13:00		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]					13:00	12:50(40分)ジャズダンス・笠 原		13:00(40分)シェイプパンプ・ 荒船[定員]	13:00
13:30			13:40(30分)Fit Fun・田中		13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT+CSLIVE		13:30				13:30
14:00	14:00(40分)CSLive/フィールビラティ ス+CSLIVE				14:00	13:50(40分)フィールビラティ ス・田中						14:00	13:50(40分)＊クラブ限定/パ レトン・笠原		14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中村	14:00
14:30				14:25(40分)CSLive/ZenYo ga+CSLIVE	14:30					14:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト+LEG+CSLIVE		14:30				14:30
15:00					15:00							15:00	14:50(40分)ヨガ・笠原			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				15:30
16:00					16:00							16:00	15:50(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト+SH+CSLIVE+CSLIVE		16:00(40分)CSLive/ヨガ・CS LIVE	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(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				17:30
18:00					18:00							18:00				18:00
18:30					18:30							18:30				18:30
19:00	19:10(40分)ヨガ・与倉		19:10(40分)CSLive/Lati L at		19:00	19:00(40分)シェイプパンプ・ 中村[定員]				19:10(30分)フィールビラティ ス・中村		19:00				19:00
19:30		19:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング		19:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	19:30		19:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング				19:40(15分)ジムスモ/背中引き締め	19:30				19:30
20:00	20:05(40分)バレーエクサ 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 URING+CSLIVE				20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ィットネス/バウアーライド+CSLIVE[定員]		20:00				20:00
20:30					20:30		20:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め トレーニング				20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	20:30				20:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム