CENTRAL FITNESS CLUB24 YOGA 2026.1.12 LESSON SCHEDULE

2026年 1月12日（月曜祝日）

【営業時間】	9:00～19:00
【手続時間】	11:00～18:00
【利用可能区分】	
全国シングルA･C	シングルA ・ C
ファミリーパック ・ ファミリーA	スチューデント
ホリデー ・ ナイト＆ホリデー	コーポレート
上記コース区分以外は時間外利用料￥1,650（税込）でご利用頂けます	

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり1/6（火）AM9:00より予約開始となります。

	スタジオ シャンティ	スタジオ ダーナ	プール
9:00	9:00 OPEN		
9:30	9:30～（40分） 健康気功法 ソウ 麗		フリーコース
10:00			
10:30	スタジオ開放 ストレッチや自重トレーニングにご利用下さい	10:30～（40分） 骨盤エクササイズ 丸山	
11:00			
11:30		11:30～（40分） シンプルエアロ 丸山	
12:00			
12:30	12:30～（40分） ボディケアストレッチ たきもと	定員30名 12:30～（40分） シェイプパンプ40 有松	
13:00			
13:30	13:30～（40分） ヨガ たきもと	定員25名 13:30～（40分） リズムライド 藤井	
14:00			
14:30	14:30～16:00		
15:00	【有料】 成人バレエスクール	15:00～18:30	15:00～18:30
15:30		【キッズスクール】 体育	【キッズスクール】 スイム 15:00～16:30 1コース使用 16:30～17:30 2コース使用 17:30～18:30 4コース使用
16:00			
16:30	16:30～17:30		
17:00	【キッズスクール】 運動能力開発		
	18:45 施設利用終了		
	19:00 CLOSE		

定員記載のないレッスンは40名定員 ・ プログラム･レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます

セントラルフィットネスクラブ24 用賀店