

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2026.11.03 LESSON SCHEDULE

2026年 11月3日(火曜祝日)

営業時間 9:00～19:00

利用可能区分 デイタイム会員以外

デイタイム会員の方は時間外利用料
¥1.650(税込)でご利用頂けます。

文化の日

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり10/28(水)AM7:00より予約開始となります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00	9:00 OPEN			9:00
10:00	キッズ体育 体験教室 (9:30～11:30)	10:00～(40分)		10:00
10:30		コンビネーションエアロ 足立		10:30
11:00		11:00～(40分)		11:00
11:30		ヨガ 大橋		11:30
12:00	12:00～(40分)	12:00～(30分)		12:00
12:30	コンビネーションステップ 今野	モビリティストレッチ 根本		12:30
13:00	13:00～(40分)	13:10～(40分)		13:00
13:30	コンビネーションエアロ 今野	HIPHOPリズムトレーニング 大竹		13:30
14:00	14:00～(40分)	14:10～(40分)		14:00
14:30	ファンクショナルコンディショニング 戸田	ZUMBA® 西村		14:30
15:00			15:00	
15:30	キッズ体育スクール (15:30～18:30)	キッズダンススクール (16:30～18:30)	15:30	
16:00			16:00	
16:30			16:30	
17:00			17:00	
18:00	※祝日プログラムの為、ジムスモの実施はございません。			18:00
	18:45 施設利用終了			
	19:00 CLOSE			

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 小手指店

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2026.11.23 LESSON SCHEDULE

2026年 11月23日(月曜祝日)

営業時間 9:00～19:00

利用可能区分 デイタイム会員以外

デイタイム会員の方は時間外利用料
¥1.650(税込)でご利用頂けます。

勤労感謝の 日

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり11/17(火)AM7:00より予約開始となります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00	9:00 OPEN			9:00
	REC	キッズ体育 体験教室 (9:30～11:30)		
10:00	10:00～(30分)			10:00
	CSLive メディカルフィットネス～ロコモ予防・改善～			10:30
10:30				
	11:00～(40分)			11:00
11:00	シェイプパンプ 大谷			11:30
11:30				
	12:00～(40分)			12:00
12:00	ファイトアタックBEAT 瀬沼		12:00～(30分)	12:00
12:30		12:30～(40分)	アクアダンス 久保	12:30
	13:00～(40分)	ヨガ 高島		13:00
13:00	ラテンムーブメント AKIKO			13:30
13:30		13:50～(30分)		
14:00	14:00～(40分)	脳トレ&ストレッチ 大竹		14:00
14:30	ZUMBA® AKIKO			14:30
		14:40～(40分)		
15:00	キッズ体育スクール (15:30～18:30)	ダンスFUN 大竹		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30			キッズダンススクール (16:30～18:30)	16:30
17:00				17:00
18:00	※祝日プログラムの為、ジムスモの実施はございません。			18:00
	18:45 施設利用終了			
	19:00 CLOSE			

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 小手指店