

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2026年10月 -

8日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

12日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [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 >

月		火			曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ		ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ		ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア		シャンティ
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		08:00
08:30					08:30							08:30						08:30
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		09:00
09:30	09:30(40分)健康体 操(予約)				09:30	09:40(40分)ヨガ・藤村 [予約]		09:40(60分)ママエ クサイズスクール[ス クール]	09:40(40分)ヨガ・水野 [予約]		09:40(40分)ヨガ・水谷 [予約]	09:30	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			09:00(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	09:30
10:00	10:00(40分)シンプ ルエアロ・谷口[予約]				10:00							10:00						10:00
10:30	10:30(40分)健康体 操(予約)				10:30							10:30	10:30(40分)バレエエ クサイズ・林[予約]			10:30(40分)ヨガ・水谷 [予約]		10:30
11:00					11:00	10:50(40分)ファンク ショナルトレーニング・谷 口[予約]		10:50(60分)ママエ クサイズスクール[ス クール]	10:40(40分)ファンク ショナルトレーニング ・丸山[予約]		10:45(40分)ストレッ チ・谷口[予約]	11:00						11:00
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木 [予約]				11:30							11:30	11:30(40分)ヨガ・時村 [予約]					11:30
12:00					12:00	11:50(40分)シンプ ルエアロ・Low・谷口[予 約]		12:00(40分)ピラティ ス・ザハロフ[予約]				12:00						12:00
12:30					12:30							12:30	12:40(40分)健康体 操・Sachi[予約]					12:30
13:00	13:00(60分)アスラ ススクール(スクール)				13:00	13:10(40分)ラウダン ススクール・RIEKO [スクール]		13:15(40分)フリース タイルダンス・RIEKO [予約]		13:10(40分)ヨガ・鈴木 [予約]	13:10(40分)シェイプ バンプ・電井[予約]	13:00	13:40(40分)ピラ ティス・飯沼[予約]			13:10(40分)ヨガ・松尾 [予約]		13:00
13:30					13:30							13:30	13:40(40分)ピラ ティス・飯沼[予約]			13:50(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・電井[予約]		13:30
14:00	14:20(30分)ストレッ チ・渋谷[予約]				14:00	14:10(20分)ボク シング・渋谷[予約]		14:10(40分)オリジ ナルエアロ・松田[予約]		14:00(40分)フリース タイルダンス・水野[予 約]	14:10(30分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・電井[予約]	14:00				14:10(40分)健康体 操・松尾[予約]		14:00
14:30					14:30							14:30	14:40(40分)ボク シング・たきもと[予 約]			14:55(40分)シェイ バンプ・電井[予約]		14:30
15:00					15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木 [予約]						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	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 ダンススクール(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	15:45(40分)ファイ ターアタックBEAT・電 井[予約]			15:15(40分)ZUMBA (R)・藤村[予約]		15:30
16:00					16:00	16:00(210分)キッズ ダンススクール(ス クール)						16:00	16:10(40分)ZUMBA (R)・たきもと[予約]			16:10(40分)ZUMBA (R)・藤村[予約]		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	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 ダンススクール(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	16:40(40分)クラ フ・ハウステン・AKU [予約]			16:15(40分)ZUMBA (R)・藤村[予約]		16:30
17:00					17:00							17:00	17:00(40分)ZUMBA (R)・藤村[予約]					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	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 ダンススクール(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 ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30	17:40(60分)有松 セッショントラック ダンス・AKU[予約]			17:10(50分)有松 セッショントラック ダンス・AKU[予約]		17:30
18:00					18:00							18:00	18:00(120分)バレエ スクール(スクール)					18:00
18:30	18:30(90分)バレエ スクール(スクール)				18:30							18:30						18:30
19:00					19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・阿部[予約]		19:20(40分)スト レッチ・三矢[予約]	19:20(40分)シェイ バンプ・内藤[予約]			19:00						19:00
19:30					19:30							19:30	19:15(90分)チ コンドスクール(ス クール)					19:30
20:00	20:10(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・電井[予約]				20:00	20:00(40分)健康体 操・Sachi[予約]		20:10(40分)ヒップ ホップ・谷口[予約]	20:10(40分)ヒップ ホップ・谷口[予約]			20:00						20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
21:00	21:10(40分)CSLive ・Shane・REC[予約]				21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
曜日	月		火		水		木		金		土					日		