

セントラルフィットネスクラブ24月島・佃 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30			09:50(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/アームス&バックライ ン・CSREC	09:50(40分)ヨガ・酒木		09:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	09:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	09:30
10:00	10:00(40分)シンプルエア ロ・高橋				10:00(40分)ZUMBA(R) ・歌川			10:00
10:30			10:40(40分)ヨガ・萩原			10:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	10:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	10:30
11:00	11:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・池津[予約]			10:50(40分)ピラティス・リ ょうこ	11:00(40分)シェイブバン プ・木村[予約]			11:00
11:30			11:35(30分)ボディメイク レーニング・萩原					11:30
12:00	11:50(40分)ヒップホップ・ 草間			11:50(30分)CSLive/エアローサ ーキット・CSREC				12:00
12:30			12:20(40分)ZUMBA(R) ・西村		12:00(40分)CSLive/Zen Yoga・CSREC	12:00(40分)シェイブバン プ・池津[予約]	12:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・木村	12:00
13:00	12:50(40分)CSLive/カラ ダデトックス・CSREC			12:40(30分)ボディメイク レーニング・中山				12:30
13:30					13:00(40分)健康太極拳・ ソウ	13:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・木村[予約]	13:00(20分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・池津	13:00
13:30	13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予 防・改善・CSREC			13:20(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・CSRE C			13:25(30分)EXCITEーC ORE・池津	13:30
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・ 綱井				14:00(40分)CSLive/Pilates Sh ape・CSREC	14:00(40分)CSLive/Lati ・Latit ・CSREC		14:00
14:30			14:20(40分)ファイトアタ ックBEAT・木村	14:20(40分)コンピネーシ ョンエアロLow・会田			14:20(30分)CSLive/リズ ムCAMP・CSREC	14:30
15:00						15:00(40分)ヨガ・藤井		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]		15:30(60分)キッズダンス スクール(幼児)[スクール] [定員]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]	15:30(60分)キッズダンス スクール(幼児)[スクール] [定員]		15:30(60分)キッズチアダ ンススクール(児童)[スク ール]	15:30
16:00						15:55(40分)ボディケアス トレッチ・藤井		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]		16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] [定員]			16:30
17:00						16:50(30分)ボディメイク レーニング・久保木		17:00
17:30							17:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・池津[予約]	17:30
18:00						17:40(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・CSRE C		18:00
18:30							18:00(40分)CSLive/ヨガ ・CSREC	18:30
19:00	19:00(40分)シェイブバン プ・木村[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R) ・川俣	19:00(40分)CSLive/Pilates Sh ape・CSREC	19:00(30分)ファンクショナ ルトレーニング・久保木			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(30分)DownーUp Core・加藤		20:00(40分)*クラブ限定/STRO NG Nation TM・川俣	20:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・池津[予約]	20:00(40分)ZUMBA(R) ・川俣			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)ストレッチ・辻		21:10(30分)ファンクショナ ルトレーニング・国枝	21:00(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/ヒップライン・CSREC	21:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・池津			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日