

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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		曜日
	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)シェイプハンプ・ 安江[定員]		12:00	12:00(40分)ジャズダンス・笠 原		12:00(40分)CSLive/Pilates Shape +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)シェイプハンプ・ 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	13:00(40分)＊クラブ限定/パ レトン・笠原		13:00(40分)シェイプハンプ・ 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	14:00(40分)ヨガ・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					14:20(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト+レッグライン+CSLIVE		14:30					14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト+MEMOTO+CSLIVE		15:00(40分)ZUMBA(R)・フ ァニー		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(30分)CSLive/メディカルフ ィットネス/コアトレーニング+CSLIVE				15:30
16:00					16:00							16:00			16:00(40分)CSLive/ヨガ・C SLIVE		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+CSLIVE		19:00	19:00(40分)シェイプハンプ・ 中村[定員]						19:00	19:10(30分)フィールビラティ ス・中村				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	曜日