

セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 3日(金)、4日(土)、8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 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	ASスタジオ	BSスタジオ	ジム	
08:00					09:10(60分)卓球(フットコート)																	08:00
08:30	08:30(30分)ヒューマンボディ・スラム&モーション	08:40(30分)CSLive/フィットネス・高強度エクササイズ	09:15(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:30(40分)シンプルエアロ・新妻	09:30(120分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:15(85分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:30(40分)健康本指拳・銭	09:30(40分)ヨガ・岡田	09:10(410分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:15(465分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:10(50分)卓球(フットコート)	09:30(30分)CSLive/フィットネス	09:30(60分)キッズ体育スクール・星野	09:30(180分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:00(60分)キッズ体育スクール・星野	09:15(185分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:00(60分)キッズ体育スクール・星野	09:15(185分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:00(60分)キッズ体育スクール・星野	09:15(185分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	09:00(60分)キッズ体育スクール・星野	08:30
10:00	10:20(30分)FIT jam	10:30(30分)CSLive/ビームアップエクササイズ	10:30(120分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:30(40分)パーソナルトレーニング・安田	10:20(40分)ZUMBA(R)・岡田	10:20(40分)ZUMBA(R)・岡田	10:20(40分)ヨガ・岡田	10:20(40分)ヨガ・岡田	10:00(180分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:00(180分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:20(40分)カラダテックス・塩原	10:15(60分)有料セッション(姿勢改善・安田)	10:00(60分)キッズ体育スクール・星野	10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:00(60分)キッズ体育スクール・星野	10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:30(40分)パーソナルトレーニング・安田	10:15(60分)キッズ体育スクール・星野	10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:15(60分)キッズ体育スクール・星野	10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	10:00
10:30				10:30(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	10:30(30分)ボクシングサーキット・新妻																	10:30
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有料セッション(姿勢改善・安田)	11:00(60分)有料セッション(姿勢改善・安田)	11:20(60分)有料セッション(姿勢改善・安田)	11:20(60分)有料セッション(姿勢改善・安田)	11:15(40分)パーソナルトレーニング・森	11:20(30分)ファンクショナルピラティス・塩原	11:15(40分)パーソナルトレーニング・森	11:30(30分)動きタイム	11:30(30分)動きタイム	11:50(40分)ワークアウト	11:30(30分)CSLive/ビームアップエクササイズ	11:30(30分)キッズ体育スクール・星野	11:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	11:30(30分)キッズ体育スクール・星野	11:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	11:30(40分)パーソナルトレーニング・安田	11:30(30分)キッズ体育スクール・星野	11:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	11:30(30分)キッズ体育スクール・星野	11:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	11:00
11:30						11:30(40分)ファンクショナルピラティス・塩原																11:30
12:00						12:00(120分)PTC/パーソナルトレーニング・安田																12:00
12:30	12:15(40分)ダンスダンス・高料			12:35(40分)ZUMBA(R)・高料		12:35(40分)ZUMBA(R)・高料			12:10(40分)シェイプアップ40・出口[定員]	12:10(40分)シェイプアップ40・出口[定員]	12:10(40分)ヨガ・東山	12:30(60分)CSLive/ビームアップエクササイズ	12:30(60分)キッズ体育スクール・星野	12:30(60分)CSLive/ビームアップエクササイズ	12:30(60分)キッズ体育スクール・星野	12:30(60分)CSLive/ビームアップエクササイズ	12:30(60分)キッズ体育スクール・星野	12:30(60分)CSLive/ビームアップエクササイズ	12:30(60分)キッズ体育スクール・星野	12:30(60分)CSLive/ビームアップエクササイズ	12:30(60分)キッズ体育スクール・星野	12:30
13:00	13:10(40分)ファンクショナルピラティス・塩原	13:10(40分)CSLive/ヨガ・Rec		12:45(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec		13:10(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec			13:10(40分)ワークアウト	13:10(40分)ワークアウト	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00(420分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	13:00
13:30						13:30(60分)PTC/パーソナルトレーニング・高料			13:30(40分)ワークアウト	13:30(40分)ワークアウト	13:30(60分)CSLive/フィットネス	13:30(60分)キッズ体育スクール・星野	13:30(60分)キッズ体育スクール・星野	13:30(60分)CSLive/フィットネス	13:30(60分)キッズ体育スクール・星野	13:30(60分)CSLive/フィットネス	13:30(60分)キッズ体育スクール・星野	13:30(60分)CSLive/フィットネス	13:30(60分)キッズ体育スクール・星野	13:30(60分)CSLive/フィットネス	13:30(60分)キッズ体育スクール・星野	13:30
14:00						14:10(40分)パーソナルトレーニング・出口			14:00(60分)フィットネスチェック・安田	14:00(60分)フィットネスチェック・安田												14:00
14:30																						14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(30分)いきいき元気スクール・安田		15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(120分)キッズダンススクール(幼児・児童)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(180分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00
15:30																						15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	16:00(60分)PTC/パーソナルトレーニング・安田	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:00
16:30																						16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(120分)キッズパーソナルトレーニング・安田	17:00(120分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(120分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30						18:30(180分)PTC/パーソナルトレーニング・安田																18:30
18:00	18:10(40分)カラダテックス・塩原	18:10(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec		18:10(40分)ヨガ・若尾	18:15(30分)CSLive/パーソナルトレーニング・森	18:10(40分)シェイプアップ・大淵	18:10(40分)CSLive/パーソナルトレーニング・森	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:10(40分)パーソナルトレーニング・森	18:05(40分)健康本指拳・銭	18:00
18:30						18:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田																18:30
19:00	19:10(40分)カラダテックス・塩原	19:10(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec		19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:15(30分)CSLive/パーソナルトレーニング・森	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:05(40分)健康本指拳・銭	19:10(40分)パーソナルトレーニング・赤塚	19:00
19:30						19:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・安田																19:30
20:00	20:00(40分)フィットネスチェック・出口			20:00(40分)X-COR E FIGHTING・大淵		20:00(40分)パーソナルトレーニング・安田			20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00(30分)X-COR E TRAINING・出口	20:00
20:30																						20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30