

セントラルスポーツクラブ戸塚 - 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)、6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(60分)キッズダンススクール[スクール]	09:00
09:30	09:15(40分)ファイトアタックBEAT・武	09:20(40分)CSLive/健康太極拳			09:20(40分)ヨガ・山村			09:30
10:00	10:10(40分)ZUMBA(R)・友田	10:20(40分)ピラティス・佐藤	10:10(40分)シンプルエアロLow・田口				10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:00
10:30					10:30(40分)ボディメイクトレーニング・田口			10:30
11:00	11:20(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・石黒	11:20(40分)ヨガ・齋藤	11:10(40分)カラダデトックス・武				11:20(40分)コンビネーションエアロLow・渡辺悟	11:00
11:30						11:40(40分)シェイブパンプ・河野		11:30
12:00	12:10(40分)ステップサーキット・片山	12:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・沼尾	12:00(30分)ファイトアタックBEAT・武		12:20(40分)ヒップホップ・菊地		12:10(40分)コンビネーションステップ・渡辺悟	12:00
12:30			12:50(40分)コンビネーションエアロ・峯本			12:50(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・新藤		12:30
13:00	13:10(40分)ファンクショナルトレーニング・片山				13:20(40分)フィールヨガ・猪又		13:20(40分)ZUMBA(R)・新藤	13:00
13:30		13:30(40分)シェイブパンプ・河野				13:50(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		13:30
14:00	14:10(40分)フラエクササイズ・山崎		14:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]				14:15(40分)ヨガ・新藤	14:00
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[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[スクール]			15:30
16:00			16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[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[スクール]			16:30
17:00			17:15(60分)キッズ空手スクール[スクール]			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:00
17:30	17:30(90分)体操競技スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30(120分)体操競技スクール[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
18:00								18:00
18:30			18:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT			18:20(90分)合気道スクール[スクール]		18:30
19:00	19:10(40分)ファイトアタックBEAT・峯本	19:10(40分)CSLive/Lati Lati			19:10(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・新藤			19:00
19:30			19:20(40分)ファンクショナルトレーニング・片山					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイブパンプ	20:00(40分)シンプルエアロ・片山			20:00(40分)ZUMBA(R)・新藤			20:00
20:30			20:20(40分)フィールヨガ・白土					20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:50(30分)X-FIT・河野			20:50(40分)CSLive/ヨガ			21:00
21:30			21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング					21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日