セントラルフィットネスクラブ平塚 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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。

< スタジオ >

	月			火		曜日					*			<u> </u>		A B	±			B	
スタジオ	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	クイックジム		スタジオ	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	クイックジム
						08:00										8:00					
																			08:20(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		
						08:30				l			l		(8:30			グール][予約]	l	
	09:10(5分)みんなで体操			09:10(5分)みんなで体操		09:00					09:10(5分)みんなで体操			09:10(5分)みんなで体操		9:00					
:15(30分)CSLive/			09:15(40分)コンビネー ションエアロ・二宮[予			- ["				09:15(40分)ボディケア ストレッチ・岩見[予約]			09:20(40分)フィールヨ ガ・加佐利[予約]			09:15(40分) * クラ 盤エクササイズ・ニ	個定/骨 (予約)		09:20(60分) キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール][予約]	I	
-" [約]			09:30				ストレック・石元に下町			23 - MI KE 49L 17 #31	İ	(9:30	İ		ケール][予約]	[
						-					İ		1	İ			09:50(40分)有料	27	1	İ	
:00(40分)シンブル アロ・八木[予約]		10:00(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ			10:00(10分)ジムスモ/みんな で終トレ	10:00				10:10(40分)エアロサ ーキット・岩見[予約]		10:00(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				0:00 10:05(40分)C: ファイトアタック	09:50(40分)有料・ ション/ビラティス Live/米[セッション][定員	10:10(10分)ジムスモ/みん! で筋トレ	1		T
アロ・八木[予約]			10:20(40分)カラダデト ックス・二宮[予約]	10:20(40分)ルーシー	1	- 1				ーキット・岩見「予約」		10012	10:15(30分)シェイブパ ンプ30・奥野[予約]		10:20(10分)ジムスモ/みんな で終し	ンアイトアタック	BEAT				
		10:30(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	ックス・二宮〔予約〕	タットン・南雲〔予約〕		10:30				i		10:30(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	ンフ30・奥野[予約]		10:40(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ・羽山	0:30			10:40(40分)シンブルエアロ・池田(昌)[予約]		
		CMID				-						Casto			CMITO 1914		10:50(40分)有料・	2.2	- エアロ・池田(昌)[予 約]	 	
:00(40分)ZUMBA(·若林[予約]					11:00(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	11-00				11:00(40分)パワーヨ ガ・市川[予約]			11:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ	11:00(40分)有料セッション/ビ		1-00 11:00(40分)目:	10:50(40分) 有料- ション/ビラティス 京[セッション][定員	桜	†		11:00(10分)ジムスモ/ で筋トレ
·若林[予約]			11:20(40分)フィールヨ		で易トレ					ガ・市川[予約]			イクルフィットネス リズムライ	ラティス・久米[セッション][定 員]	l	[予約]		·		ł	で易トレ
			11:20(40分)フィールヨ ガ・藤澤[予約]		11-9/	11:30	A			-	t	ļ			ł	1:20			11:35(40分)コンピネー	11:30(30分)動きタイム	
													11-50(40-Q-)7LIMB Δ (11·50(40分)ピ	ラティス		11:35(40分)コンビネー ションステップ・池田(昌)[予約]	・横山[予約]	
10(40公)砂床仕場						10.00							11:50(40分)ZUMBA(R) •平井[予約]	 	12:10(20分)ボッチャ	11:50(40分)ビー・梶原[予約]	1200(40分) 新鮮セッショ	172			
10(40分)健康体操 (田[予約]	ļ					12:00				10.00(40.())2.1 =		ļ	-	ļ	12.10(20)7///1774	2:00	12:00(40分)有料セッシュ ラティス・久米[セッション 員]	itā .		!	
			10 00(00 () \ 00000							12:20(40 分)シンブル エアロ・吉田[予約]	19.90/90 G1F = _ 8 - 7 57		10.10(10.0) 0.55	ļ				_	12/20/40/04/10/21 11:22/21 74:4		ļ
	L		12:30(30分)STEP ja m·鈴木[予約]			12:30					12:30(30分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 麻澤[予約]		12:40(40分)パワーヨ ガ・久米[予約]	ļ		2:30 12:40(40分)オ ルエアロ・梶原	リンア [予約]		12:30(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ ド		ļ
				L	ļ l								1	 	ļ		ļ			 	ļ
:10(40分)ラテンファ ・吉田[予約]	13:10(30分)フィールヨ ガ・藤澤[予約]			,	ļ l	13:00				 	<u> </u>	ļ		 		3:00				<u> </u>	ļ
			13:20(30分)シェイブパ ンブ30・山岸[予約]																13:25(40分)CSLive/ シェイブパンプ		
						13:30				13:30(40分)CSLive/ ヨガ			13:30(40分)ボディメイ クトレーニング・田口 [予約]			3:30]	l	
													[予約]	l				13:45(10分)ジムスモ/みん! で筋トレ	i e	l	
10(30分)HOTスムース& -リング・長谷川[予約]			14:10(40分)ファイトア タックBEAT・山岸[予			14:00										4:00 14:00(60分)キ 育スクール(タ クール]	ッズ体 児)「ス				
			約							14:20(30分)ストレッチ ・太田[予約]			14:20(40分)ヨガ・米山 [予約]			クール]	7070		14:20(40分)ZUMBA(R)·平井[予約]	I	
						14:30				MM(19)			1, 433	l		4:30			17117 022	I	T
						- 1							1				1		1		
00(30分)CSLive/エアサ カルフィットネス リズムライ	1		15:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ			15:00	5.00(60分)キッズ体					İ				5:00 15:00(60分)キ	ッズ体				
			ę.			5	5:00(60分)キッズ体 デスクール(幼児)[ス アール]			15:20(60分)キッズ体			15:20(60分)キッズ体	1		5:00 15:00(60分)キ 育スクール(リ クール]	型/\^		İ		
				·		15:30	i			15:20(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:20(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			5:30			15:30(40分)パワーヨ ガ・米山[予約]	T	
				15:45(20分)ストレッチ・藤澤 (予約)			1			Ť			1						ガ・米山[予約]	l	
	16:10(30分)ファンクショナルト レーニング・羽山[予約]		16:00(60分)スポーツ	L F +93		16:00 16	6:00(60分)キッズ体			Ť			1	!		8:00 16:00(60分)キ	ッズ体				
5:20(60分)キッズ体	D-29-4(M(78))		子供個人塾[スクール			育ク	6:00(60分)キッズ体 fスクール(児童)[ス 7ール]			16:20(60分)キッズ体			16:20(60分)キッズ体			6:00 16:00(60分)キ 育スクール(リ クール]	童)[ス		 		
:20(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス ール]						18-30				16:20(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:20(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]			8-30			16:30(30分)スポーツ子供信 人塾(体操)[スクール][予約]		16:30(10分)ジムスモ/ で筋トレ
,e,						10.30				· "			· **			0.30			人塾(体操)[スクール][予約]		で筋トレ
			17.00(60公)セップが、			17.00	7.00(60公) セップは			-						7.00 17.00(en(-)) ±.	78°.		17:00(30分)スポーツ子供棚		
20(20 (V) ± ₹ (+			17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]			17:00	7:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス 7ール]			17.00(co ()) + * (+			13.00(co ()) t T (t	 		7:00 17:00(60分)キャススクール[ス・			17:00(30分)スポーツ子供信 人塾(体操)[スクール][予約]	 	ļ
20(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス ール]						²	,—,,,			17:20(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:20(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]							l	
<i>9−1</i> 0]						17:30				クール]			クール」			7:30					ļ
										ļ				ļ					1000000/100000		ļ
	ļ				ļ	18:00					 	ļ		ļ		8:00			18:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ ド	 	<u> </u>
			<u> </u>		ļ l					 	ļ			ļ	ļ .	18:20(30分)ス 子供個人塾(4 8:30 クール]	ホーツ :操)[ス		Ĺ	 	<u> </u>
						18:30						18:30(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				8:30 クール			ļ		
											L		L		18:50(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				L		
00(40分)ZUMBA(·西村[予約]	L		19:10(40分)CSLive/ ヨガ			19:00				19:10(40分)ZUMBA(R)·平井[予約]						9:00					
→171.7.49J			I							1211 1991		19:15(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ・大平	19:20(40分)ファンクショナルトレーニング・梶原[予約]	l		19:15(30分)CSLiv イクルフィットネス	■/エアサ Jズムライ				I
	I					19:30				Ī	[原[予約]	I	19:30(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	9:30	1			[T
	[19:45(15分)ジムスモ/ジムバ ンプ			[19:45(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ・大平[予約]	T	1	l					1	T	I
10(40分)ヨガ・加藤 約]	l		20:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ			20:00				20:10(40分)CSLive/ シェイブパンブ		1		1		0:00			1		İ
*約]	İ		F			-				ンエイノハンフ		İ	20:20(40分)CSLive/	1					†		İ
	t			·	† 	20:30				1	t	t	ヨガ	t	ļ	0:30			†		†
	t				†	-					t	 	1	l					t		
0(30分)CSLive/エアサ ルフィットネス リズムライ					21:10(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	21:00				21:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ				ł		1.00			t		
ルノイットネス リスムライ					で勝トレ					イクルフィットネス リズムライ ド		 	21:15(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ	ł					t		·····
	ļ				 	21,20						 	イクルフィットネス リズムライ ド	 	ļ	11.00					ļ
J					ļ	21:30					ļ	ļ		ł		1.00					ļ
スタジオ	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	クイックジム		スタジオ					クイックジム			クイックジム	スタジオ		クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	A. 4 A ***
								ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	ファンクショナル	749774	スタジオ	ファンクショナル	749724	A 5 5 2 2	ファンクショナル	クイツクンム		・・ノアンクンヨナル	717794

作成日:2024/04/14 10:59:28