

# セントラルフィットネスクラブ青砥 - 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。

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]: 予約が必要ですが [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
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30	08:30(10分)浜辺まで帰る						08:30	09:30(10分)浜辺まで帰る						09:30(10分)浜辺まで帰る			08:30							08:30
10:00							10:00	09:50(40分)フルビブライズダンス(川喜多)	09:55(30分)CS Live/ からだアキティブ[定員]							10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロLow-田	10:00(40分)コンビネーションエアロLow-田	10:10(40分)コンビネーションエアロLow-田	10:10(40分)コンビネーションエアロLow-田	10:10(40分)コンビネーションエアロLow-田	10:10(40分)コンビネーションエアロLow-田	10:00	
10:30							10:30	10:45(40分)ヨガ・川喜多	10:30(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール] [予約]							10:30	10:20(40分)シングルステップ-江川[定員]	10:30(90分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	10:30(90分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	10:30(90分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	10:30(90分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	10:30(90分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	10:30	
11:00	11:00(40分)CS Live/ダンスWAVE	10:50(40分)動きタイム/平塚[定員]					11:00	11:10(40分)CS Live/シェイプアップ[定員]	11:10(40分)ファイアータックBEAT-田							11:00	11:05(40分)コンビネーションエアロ-田	11:00(75分)アスリートスクエア	11:05(40分)ジャズダンス-佐藤	11:05(40分)ジャズダンス-佐藤	11:05(40分)ジャズダンス-佐藤	11:00		
11:30	11:55(40分)オリジナルエアロ-岡田	12:05(40分)ジャズダンス-ア					11:30	12:05(40分)ジャズダンス-ア	12:15(30分)STEP Jam-田							11:30	12:00(40分)シェイプアップ-寺内[定員]	12:05(30分)CS Live/ X-CORE TRAINING	11:55(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:55(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:55(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:30		
12:00							12:00	12:30(15分)浜辺まで帰る							12:00	12:10(40分)ダンスファン-高木	12:30(75分)アスリートスクエア	12:30(75分)アスリートスクエア	12:30(75分)アスリートスクエア	12:30(75分)アスリートスクエア	12:30(75分)アスリートスクエア	12:30(75分)アスリートスクエア	12:00	
12:30	12:50(40分)ZUMBA(R)-安田						12:30	13:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	12:45(135分)PTCパーソナルトレーニング-川喜多[セッション]							12:30	13:00(40分)ZUMBA(R)-リサ(Risa)	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	12:30		
13:00							13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	13:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本							13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)-リサ(Risa)	13:00(40分)ZUMBA(R)-リサ(Risa)	13:00(40分)ZUMBA(R)-リサ(Risa)	13:00(40分)ZUMBA(R)-リサ(Risa)	13:00(40分)ZUMBA(R)-リサ(Risa)	13:00		
13:30	13:45(40分)CS Live/ヨガ						13:30	13:30(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	13:30(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク							13:30	13:55(40分)エアサイクルウォーク	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	13:50(40分)オリジナルスクエア	13:50(40分)オリジナルスクエア	13:50(40分)オリジナルスクエア	13:30		
14:00							14:00	13:50(40分)CS Live/ ガラダチェック	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]							14:00	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	14:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	14:00		
14:30							14:30							14:30	14:50(40分)オリジナルステップ-上野[定員]	15:00(70分)レスリングスクール	14:45(40分)シェイプアップ-小崎[定員]	14:45(40分)シェイプアップ-小崎[定員]	14:45(40分)シェイプアップ-小崎[定員]	14:45(40分)シェイプアップ-小崎[定員]	14:45(40分)シェイプアップ-小崎[定員]	14:30		
15:00							15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	15:00(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(40分)CS Live/ ファイトアタックPRO	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00		
15:30							15:30	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)PTCパーソナルトレーニング-上野[セッション]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30		
16:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:00	17:00(60分)PTCベアストレッチ-濱中[セッション]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00		
16:30							16:30							16:30									16:30	
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						17:00	17:15(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	17:15(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				17:00	17:15(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	18:25(60分)ジュニアダンススクール[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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							17:30									17:30	
18:00							18:00	18:10(40分)ヨガ-松葉	18:25(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00	
18:30							18:30							18:30									18:30	
19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本						19:00	19:10(40分)ヨガ-松葉	19:10(40分)ヨガ-松葉				19:00	19:10(40分)ヨガ-松葉	19:10(40分)ヨガ-松葉	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00(40分)コンビネーションエアロ-宮本	19:00	
19:30							19:30							19:30									19:30	
20:00	19:55(40分)ZUMBA(R)-安田	19:55(40分)ステップサーキット-岡田[定員]					20:00	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(30分)CS Live/ X-CORE FIGHTING[定員]				20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ-大内	20:00(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤	20:00	
20:30							20:30	20:50(40分)CS Live/ ピタピタ	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク				20:30	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルウォーク	20:30	
21:00	20:50(40分)CS Live/ シェイプアップ[定員]						21:00						21:00									21:00		
21:30							21:30							21:30									21:30	