

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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) [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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日			
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM
08:00		08:10/10分ゆんで体操			08:10/10分ゆんで体操		08:00		08:10/10分ゆんで体操					08:10/10分ゆんで体操		08:00		08:00/60分キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				08:00/60分キッズダン ススクール[スクール]		08:00			
08:30				08:20/40分・クラブ 固定/ボルド・ブラ・開 田			08:30							08:25/30分Fit Fun 鈴木		08:30			08:30/40分ヨガ-奥						08:30		
10:00		10:00/40分ヨガ-佐野					10:00		09:50/40分ファンク シダンス/マイコミュニティ 川喜多							10:00									10:00		
10:30				10:15/40分コンビネ ーションエアロ・宮本未			10:30		10:40/40分CSLive/ シンプルエアロ					10:20/40分シンプル ステップ・江川		10:30						10:10/40分コンビネ ーションステップ・開 田		10:00/60分キッズダン ススクール[スクール]		10:30	
11:00		10:55/40分ピラティス 佐藤美					11:00		10:45/40分ヨガ・川喜 多							11:00										11:00	
11:30		11:00/40分CSLive/ ダンスWAVE					11:30		11:00/40分CSLive/ ダンスWAVE					10:55/40分CSLive/ ヨガ		11:30											11:30
12:00		11:45/40分ヒューマンプロ ジェクション&ヒーリング 川喜多					12:00		11:40/40分ファイア タックBEAT・曹田					11:55/40分ジエイパ ンブ・鈴木		12:00											12:00
12:30							12:30		12:05/40分ジャズダン ス・アン					12:10/40分ZUMBA R)・江村		12:30											12:30
13:00		12:45/30分シェイパ ワPOWER・曹田					13:00		12:30/30分お覆シェイ プ・広本					12:15/30分ボールde リラックス・平松		13:00											13:00
13:30				13:00/120分PTCベ アストレッチ 手・濱中 セッション			13:30		12:45(135分)PTCバ ンク/ルシーニョウ 川喜多(セッション)					12:45(135分)PTCバ ンク/ルシーニョウ 川喜多(セッション)		13:30											13:30
14:00		13:30/30分CSLive/ヒュー マンプロジェクション&ヒー リング					14:00		13:15/40分コンビネ ーションステップ・江川					13:05/40分コンビネ ーションステップ・江村		14:00											14:00
14:30							14:30									14:30											14:30
15:00							15:00									15:00											15:00
15:30							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PTCベア ストレッチ・濱中[セ ッション]		15:30											15:30
16:00							16:00							15:30/60分キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		16:00											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		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(幼児)[ス クール]		16:30											16:30
17:00							17:00		17:00/60分PTCベア ストレッチ・濱中[セ ッション]					16:30/60分キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		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		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
18:00							18:00							17:30/60分キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		18:00											18:00
18:30		18:20/30分ボクシング ストレッチ・道山					18:30		18:25/30分CSLive/ はじめて及權拳					18:30/60分キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		18:30											18:30
19:00		19:00/40分コンビネ ーションエアロ・宮本未					19:00		18:50/40分CSLive/ シンプル ヨガwith平松					18:30/60分キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		19:00											19:00
19:30							19:30									19:30											19:30
20:00		19:55/40分ZUMBA R)・金子					20:00		19:55/40分シンプル ステップ・開田					19:55/40分ZUMBA R)・金子		20:00											20:00
20:30		20:00/40分CSLive/ シェイパワ					20:30		20:00/30分フィールビ ラティス・濱中					20:00/40分フリース タイルダンス・佐藤		20:30											20:30
21:00		20:50/40分エアイク レブ/ダンス&パワ ーライド・平松					21:00		20:40/40分有刺セ ッション/曹田 セッション[予約]					20:50/40分CSLive/ エアイクレブ/ダンス &パワーライド・曹田		21:00											21:00
21:30							21:30									21:30											21:30