

セントラルフィットネスクラブ 社 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
09:00	09:10(30分)CSLive/からだアクティブ・REC	09:15(10分)ジムスモ/みんなでバランスタジアム	09:15(10分)みんなで体操	09:15(10分)みんなで体操	09:15(10分)みんなで体操	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]
09:30							
10:00	10:00(40分)クラブ限定/バレトニッ・山田[予約]	10:00(30分)ボディアバランス・勝連[予約]	10:20(10分)ジムスモ/ジム/ラン	10:00(30分)シェイプパンP3 O・堀川[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・上間[予約]		
10:30							
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・水谷[予約]	11:20(10分)ジムスモ/ジム/ラン	10:50(40分)ステップサーキット・水谷[予約]	11:00(40分)ヨガ・清沢ミカ[予約]	11:00(40分)ヨガ・YURI[予約]	11:00(30分)CSLive/デューチプロジェクト/LEG・REC[予約]
11:30							
12:00	12:00(40分)フィールビリティス・勝連[予約]	12:00(40分)フィールヨガ・勝連[予約]		11:50(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]	12:00(40分)CSLive/シェイプパンP/REC[予約]		12:00(40分)ヨガ・清沢ミカ[予約]
12:30							
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・榎城[予約]	13:10(40分)コンピネーションエアロ・松岡[予約]		12:50(30分)フィールヨガ・長谷川[予約]	13:00(60分)フロメンコスクール[スクール][予約]	13:00(40分)ダンスファン・山田[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]
13:30							
14:00	14:10(30分)CSLive/やせも！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	14:10(30分)STEP Jam・勝連[予約]		13:40(30分)ファイトアタックB EAT・堀川[予約]	14:10(40分)コンピネーションエアロLo w・長谷川[予約]	14:00(40分)シェイプパンP4 O・田邊[予約]	14:00(30分)CSLive/パワーパンP・REC[予約]
14:30							
15:00	15:00(75分)ジャズダンススクール[スクール]						14:50(40分)オリジナルエアロ・山田[予約]
15:30		15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]					15:00(40分)ファイトアタックB EAT・勝連[予約]
16:00							15:40(10分)ジムスモ/ジム/ラン
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					15:50(40分)ファンクショナルトレーニング・田邊[予約]
17:00							16:20(10分)ジムスモ/ジム/ラン
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]						16:40(10分)ジムスモ/ジム/ラン
18:00							17:20(10分)ジムスモ/背中シェイプ
18:30							17:20(10分)ストレッチ
19:00	19:00(30分)パワーパンP・勝連[予約]	19:10(40分)CSLive/Latiati[予約]	19:20(10分)ジムスモ/ジム/ラン	19:10(40分)シェイプパンP4 O・長谷川[予約]	18:40(40分)クラブ限定/S TRONG Nation TM・山田[予約]	18:50(40分)オリジナルエアロ・角谷[予約]	
19:30							
20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]				19:40(40分)ヨガ・清沢ミカ[予約]		
20:30							
21:00	20:50(40分)シンプルエアロ・及川[予約]			20:10(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]			
21:30							