

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	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/みんなのバラン	09:15(10分)ジムスモ/みんなのバラン	09:15(10分)ジムスモ/みんなのバラン	09:15(10分)ジムスモ/みんなのバラン	09:00	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:00
09:30						09:30		09:30
10:00	10:00(40分)*クラブ限定/バレット・山田[予約]	10:00(30分)ボディアバラン	10:00(30分)ボディアバラン	10:00(30分)シェイプハンプ3	10:00(40分)ZUMBA(R)・上	10:00		10:00
10:30						10:30		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]	11:00(40分)ZUMBA(R)・水谷[予約]	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	11:00(40分)ヨガ・YURI[予約]	11:00
11:30						11:30		11:30
12:00	12:00(40分)フィールビラティス・勝連[予約]	12:00(40分)フィールヨガ・勝連[予約]	12:00(40分)CSLive/シェイプハンプ	12:00(40分)CSLive/シェイプハンプ	12:00(40分)CSLive/X-CORE PHS	12:00	12:00(40分)ヨガ・清沢ミカ[予約]	12:00
12:30						12:30		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	13:10(40分)コンピネーション	13:00(60分)フロメンコスクール	13:00(40分)ダンスファン・山田[予約]	13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]	13:00
13:30						13:30		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]	14:10(30分)STEP Jam・勝連[予約]	14:30(40分)コンピネーションエアロ	14:00(40分)シェイプハンプ4	14:00	14:00(30分)CSLive/パワーハンプ・REC[予約]	14:00
14:30						14:30		14:30
15:00	15:00(75分)ジャズダンススクール[スクール]					15:00	15:00(40分)フィットアタックB	15:00
15:30		15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			15:30		15:30
16:00						16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					16:30		16:30
17:00						17:00		17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					17:30		17:30
18:00						18:00		18:00
18:30						18:30		18:30
19:00	19:00(30分)パワーハンプ・勝連[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati	19:10(40分)CSLive/Lati	19:10(40分)シェイプハンプ4	19:10(40分)ヨガ・清沢ミカ[予約]	19:00	18:50(40分)オリジナルエアロ	19:00
19:30	19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]					19:30		19:30
20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・Ri	20:10(40分)ZUMBA(R)・Ri	20:10(40分)オリジナルエアロ		20:00		20:00
20:30						20:30		20:30
21:00	20:50(40分)シンプルエアロ・及川[予約]					21:00		21:00
21:30						21:30		21:30