

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                                    |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------------|
| スタジオ  | ジム                                   | スタジオ                              | ジム                         | スタジオ                           | ジム                               | スタジオ  | ジム                                   |
| 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            | 09:15(10分)みんなで作            | 09:15(10分)みんなで作                | 09:15(10分)みんなで作                  | 09:00 | 09:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]    |
| 09:30 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 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)ボディアランス・勝連[予約]          | 10:00(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]        | 10:00 | 10:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール] |
| 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]         | 11:20(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 | 11:00(40分)ヨガ・YURI[予約]                |
| 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]           |                            | 11:50(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]     | 12:00(40分)CSLive/シェイプパンP4・田邊[予約] | 12:00 | 12:00(40分)ヨガ・清沢ミカ[予約]                |
| 12:30 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 12:30 |                                      |
| 13:00 | 13:10(40分)シンプルエアロ・裕城[予約]             | 13:10(40分)コンビネーションエアロ・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 | 13:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]            |
| 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]         |                            | 13:40(30分)ファイトアタックB EAT・堀川[予約] | 14:00(40分)コンピネーションエアロ6w・及川[予約]   | 14:00 | 14:00(40分)シェイプパンP4 O・田邊[予約]          |
| 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)ファイトアタックB EAT・勝連[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] |                            |                                |                                  | 15:30 | 15:40(10分)ジムスモ/ジム/ラン                 |
| 16:00 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 16:00 | 15:50(40分)ファンクショナルトレーニング・田邊[予約]      |
| 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]    |                            |                                |                                  | 16:30 | 16:10(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]            |
| 17:00 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 17:00 | 16:40(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]       |                                   |                            |                                |                                  | 17:30 | 17:20(10分)ジムスモ/ラン                    |
| 18:00 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 18:00 |                                      |
| 18:30 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 18:30 |                                      |
| 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]   | 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・角谷[予約]            |
| 19:30 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 19:30 |                                      |
| 20:00 | 19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]            |                                   | 20:10(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約] | 20:10(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]      |                                  | 20:00 |                                      |
| 20:30 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 20:30 |                                      |
| 21:00 | 20:50(40分)シンプルエアロ・及川[予約]             |                                   |                            |                                |                                  | 21:00 |                                      |
| 21:30 |                                      |                                   |                            |                                |                                  | 21:30 |                                      |