

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 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。

9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) [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			水			木			金			土			日			曜日	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日	
08:00																						08:00	
08:30	08:20(40分)CSLive/カラダデトックス-CSLive[予約]									08:20(30分)FIT jam-長巻[予約]	08:30(30分)CSLive/カネノキアキフ-CBLive[REC]		08:20(30分)シンプルエアロ-寺島[予約]	08:20(40分)CSLive/ヨガ-CSLive[REC]								08:30	
10:00	08:30(40分)CSLive/シェイプアップ-CSLive[予約]			08:30(40分)コンビネーションエアロ-青木[予約]						10:00(30分)ジムスモアスリートキヤンパ-橋本、栗田	10:10(30分)CSLive/エアロキヤンパ-CBLive[REC]		10:10(40分)ステップサークット-寺島[予約]	10:15(20分)SASSO(真真)-真真[予約]								10:00(40分)ヒップホップ上[予約]	10:00
10:30	10:15(40分)ヨガ-阿比留[予約]			10:40(30分)CSLive/ヨガ-CBLive[REC]						10:40(30分)CSLive/ヨガ-CBLive[REC]			10:30(20分)ピロフィット-栗田								10:15(20分)ニューチップロボ-2024年5月-スモアスリート-長巻[予約]	10:30	
11:00	11:00(30分)ダンスWAWE-堤智也[予約]			10:45(40分)ヨガ/石川[予約]						10:50(30分)ミニフィットジム-栗田			11:10(40分)コンビネーションエアロ-宇田川[予約]	11:00(30分)CSLive/Late-CBLive[REC]								11:00(30分)CSLive/NOTTガ-CBLive[REC]	11:00
11:30										11:30(40分)ヨガ/青木												11:30	
12:00	12:00(40分)フィットアタックBEAT-長巻[予約]									12:15(30分)ピラティス-根本(太)[予約]			12:10(40分)シェイプアップ-中野[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ-CBLive[REC]								12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール[予約]	12:00
12:30																						12:30	
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)-長巻[予約]			13:00(40分)シェイプアップ/ササイズ-平井[予約]						13:10(40分)CSLive/シェイプアップ-CSLive[REC]			13:00(40分)ヨガ/竹内[予約]									13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール[予約]	13:00
13:30													13:15(30分)ボクシングカークット-栗田[予約]									13:30	
14:00	14:00(40分)CSLive/ピラティス-CBLive[REC]			14:10(40分)ZUMBA(R)-山根[予約]						14:10(40分)CSLive/ピラティス-CBLive[REC]			14:00(40分)アスリートキヤンパ-長巻(セッション)	14:00(40分)CSLive/COBBE DANCING-CBLive[REC]								14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール[予約]	14:00
14:30													14:30(30分)ピラティス-大石[予約]	14:30(30分)CSLive/ヨガ-CBLive[REC]								14:30	
15:00	15:00(40分)ステップサークット-青木[予約]			15:10(40分)着せセッション/ジャズダンス-佐藤(セッション)[予約]																		15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール[予約]									15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール[予約]			15:30(60分)ワークアウトヨガ-上田[予約]	15:30(30分)アスリートキヤンパ-長巻(セッション)								15:30(40分)ZUMBA(R)-小野藤[予約]	15:30
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[予約]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]						16:30(60分)木曜キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]								16:30	
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[予約]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール[予約]								17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)-中野[予約]			18:20(40分)ZUMBA(R)-上田[予約]						18:20(30分)CSLive/ピラティス-CBLive[REC]			18:15(40分)フィットアタックBEAT-長巻[予約]	18:20(30分)アスリートキヤンパ-栗田(セッション)								18:00	
18:30																						18:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/ピラティス-CBLive[REC]			20:15(40分)シェイプアップ-坂口[予約]						20:00(40分)フィットアタックPRO-中川[予約]			20:15(30分)CSLive/ヨガ-CBLive[REC]	20:00(40分)CSLive/エアロキヤンパ-CBLive[REC]								20:00	
20:30																						20:30	
21:00	21:00(40分)CSLive/エアロキヤンパ-CBLive[REC]			21:10(30分)フィットアタックBEAT-橋本[予約]						21:00(40分)CSLive/シェイプアップ-CSLive[REC]			21:00(40分)ピラティス-中川[予約]	21:00(40分)HOTヨガ-水谷[予約]								21:00	
21:30																						21:30	