

# セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00						08:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	08:00
08:30								08:30
09:00								09:00
09:30	09:15(40分)ヨガ・鈴木[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・富樫[定員]		09:15(40分)ピラティス・梶原[定員]	09:20(40分)ヨガ・竹江[定員]	09:20(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂詰[定員]		09:30
10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロ・富樫[定員]			10:10(40分)シンプルエアロ・梶原[定員]			09:45(40分)ヨガ・竹江[定員]	10:00
10:30		10:15(40分)フィールヨガ・服部[定員]			10:15(40分)ZUMBA(R)・清水[定員]	10:20(40分)ヨガ・坂詰[定員]		10:30
11:00	11:00(50分)有料セッション/スモールホール・富樫[セッション][予約]			11:20(40分)フラエクササイズ・塩松[定員]	11:20(40分)ピラティス/原田[定員]	11:20(40分)シンプルエアロ・植田[定員]		11:00
11:30		11:15(30分)リンパフロー・堀[定員]			11:55(40分)ビューティプロジェクト・渡邊[定員]		11:40(40分)ZUMBA(R)・武内[定員]	11:30
12:00	12:00(30分)フィットアタックBEAT 30・山崎[定員]	12:00(40分)コンビネーションエアロ・石川[定員]		12:20(30分)*クラブ限定/バレエコンディショニング・水野[定員]		12:20(30分)シェイブパンプ30・山崎[定員]		12:00
12:30							12:40(40分)オリジナルエアロ・越智[定員]	12:30
13:00	12:50(30分)バランスボール・堀[定員]	13:00(40分)健康太極拳・センビウ[定員]			12:50(40分)シェイブパンプ40・河原[定員]	13:05(30分)フィールヨガ・渡邊[定員]		13:00
13:30	13:35(20分)リンパフロー・堀[定員]			13:20(40分)ヒップホップ・霜田[定員]			13:35(40分)Jumping Hi・荒井[定員]	13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・久武[定員]	14:00(40分)ピラティス・梶原[定員]			14:35(30分)フィットアタックBEAT 30・河原[定員]	13:55(10分)お腹シェイブ・渡邊[定員]		14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP	14:30(30分)フィールヨガ・服部[定員]	14:20(40分)ヒップホップ・霜田[定員]	14:30(30分)バランスボール・荒井[定員]	14:30
15:00		15:00(40分)ラテンファン・梶原[定員]						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:20(30分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・河原[定員]	15:20(30分)CSLive/メディカルフィットネス/原田[定員]	15:30
16:00							16:00(40分)フィットアタックBEAT 30・河原[定員]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:55(30分)シェイブパンプ・河原[定員]	16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:30						18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:30
19:00		19:00(40分)CSLive/Lati Lati[定員]		19:25(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAKA[定員]		19:00(40分)フィールピラティス[定員]		19:00
19:30	19:40(30分)フィールヨガ・渡邊[定員]							19:30
20:00		19:55(30分)Jumping Hi・荒井[定員]		20:10(40分)コンビネーションステップ・夏莉[定員]	20:00(30分)CSLive/Lati Lati[定員]			20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイブパンプ[定員]	20:40(40分)コンビネーションエアロ・富樫[定員]						20:30
21:00				21:10(40分)バランスボール・荒井[定員]	21:00(40分)シェイブパンプ40・小西[定員]			21:00
21:30	21:20(30分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・河原[定員]							21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日