

# セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
09:00					09:00							09:00		09:00(60分)キッズ体育スク ール[スクール]		09:00(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	09:00	
09:30					09:30							09:30					09:30	
10:00		10:10(40分)CSLive/健康太 極拳・映像[予約]			10:00				10:10(40分)CSLive/ZenYo ga・映像[予約]			10:00		10:00(60分)キッズ体育スク ール[スクール]		10:00(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	10:00	
10:30					10:30	10:30(40分)シンプルエアロ 小林真弓[予約]	10:40(20分)CSLive/ボディカ ンパシス・映像[予約]	10:30(40分)カラダテックス ・井村[予約]		10:30(40分)シンプルエアロ 佐藤[予約]	10:20(30分)CSLive/からだ アクトピ[予約]	10:30		10:20(40分)シンプルエアロ ・園山[予約]		10:30(40分)シンプルエアロ ・杉浦[予約]	10:30	
11:00	11:00(30分)モビリティレスト チ・佐藤[予約]	11:00(30分)CSLive/ダンス WAVE・映像[予約]			11:00				11:00(40分)CSLive/ピラテ ィス・映像[予約]			11:00					11:10(30分)スポーツ子供 入塾(体操)[スクール]	11:00
11:30					11:30	11:40(40分)コンビネーション エアロ・園山[予約]		11:30(40分)シェイプパン ・井村[予約]		11:25(40分)フィールピラテ ィス・井村[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	11:30		11:40(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・渡 邊[予約]	11:40(40分)CSLive/ヨガ・映 像[予約]			11:30
12:00	12:00(40分)フィールピラテ ィス・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/スムース&ヒ ーリング・映像[予約]			12:00		12:00(15分)ジムスモ・ボ ールde健康体操・清水[予約]		11:50(30分)CSLive/フ ラメクササイズ ・映像[予約]			12:00		11:55(30分)CSLive/シェイ プパンク OWER・映像[予約]				12:00
12:30					12:30			12:40(40分)ヨガ・須崎[予約]	12:30(40分)CSLive/フ ァイトアタック EAT・映像[予約]	12:20(40分)フリースタ イルダンス・竹中[予約]	12:25(30分)ボールde リラックス・井村[予約]	12:30		12:40(40分)ZUMBA(R)・柏 崎[予約]	12:40(40分)CSLive/カラ ダ テックス・映像[予約]		12:30(30分)CSLive/エア サイクルフット ネス/リズムライド・映 像[予約]	12:30
13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ・映 像[予約]	13:00(40分)CSLive/フ ァイトアタック EAT・映像[予約]			13:00	12:50(40分)CSLive/フ ァイト アタックBEAT・映像[予約]						13:00				12:50(40分)シェイ プパンク ・渡邊[予約]		13:00
13:30					13:30					13:15(40分)ボディコア ・田中[予約]	13:30(40分)CSLive/ス ムース&ヒ ーリング・映像[予約]	13:30				13:15(40分)CSLive/Lat ・Latir ・映像[予約]		13:30
14:00	14:10(40分)オリジナルエア ロ・寺山[予約]	14:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・映像[予約]			14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・柏 崎[予約]			13:50(40分)フリースタ イルダンス ・MiWa[予約]		14:10(40分)ラテンファン ・寺 山[予約]	14:00		14:00(60分)キッズダンス ール[スクール]	14:00(40分)CSLive/ピラ テ ィス・映像[予約]	14:10(40分)CSLive/エア サイ クルフット ネス/パ ワー ライド ・映 像[予約]		14:00
14:30					14:30						14:30(30分)CSLive/ボ ディメイ ク ・園山[予約]	14:30						14:30
15:00	15:00(30分)CSLive/シェイ プパンク OWER・映像[予約]				15:00	15:00(30分)CSLive/シェイ プパンク OWER・映像[予約]		15:10(30分)ジムスモ・ボ ール de健康体操・清水[予約]				15:00		15:00(60分)キッズダンス ール[スクール]		15:00(40分)CSLive/フ ァイトアタ ック EAT・映 像[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]		15:30		15:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]		15:30(30分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	15:30						15:30
16:00					16:00							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]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	16:30(60分)キッズダンス 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]	16:30						16:30
17:00					17:00						17:00(60分)キッズバレエスク ール[スクール]	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]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	17:30(60分)キッズダンス ール[スクール]					17:30						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30						18:30(60分)キッズバレエスク ール[スクール]	18:30						18:30
19:00	19:00(40分)オリジナルエア ロ・寺山[予約]	19:10(40分)CSLive/フ ィール ピラティス・映像[予約]			19:00	19:00(40分)シンプルエアロ ・園山[予約]	19:00(30分)フリースタ イル ダンス・光 永[予約]	19:00(40分)フリースタ イル ダンス・竹 中[予約]		19:00(40分)シェイ プパン ・井 村[予約]		19:00						19:00
19:30					19:30						19:50(30分)ピラテ ィス・阿 部 [予約]	19:30						19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイ プパンク ・映像[予約]	20:00(40分)ヨガ・園山[予約]			20:00	20:00(40分)フ ァイトアタ ック EAT・渡 邊[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE DA NCING・映 像[予約]	20:10(40分)オリジナル ステップ ・寺山[予約]		20:00(40分)オリジナル エアロ ・園山[予約]	20:00(30分)EXCITE-BOD Y・田 中[予約]	20:00						20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		