

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)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
08:30						08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	08:30
09:00								09:00
09:30						09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30
10:00								10:00
10:30	10:30(40分)エアロサーキット・江川[予約]	10:15(30分)ラテンファン・石田[予約]	10:15(30分)動きタイム・本間[予約]		10:35(40分)フリースタイルダンス・田中[予約]		10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:30
11:00		11:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	10:55(30分)フィールピラティス・井上[予約]			10:45(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]		11:00
11:30	11:25(40分)健康太極拳・布山[予約]		11:35(40分)コンビネーションステップ・前田[予約]		11:30(30分)スタイリッシュ・パンプ・鈴木[予約]	11:40(40分)フィールヨガ・井上[予約]		11:30
12:00		11:45(40分)ボディケアストレッチ・藤井[予約]					12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斉藤[予約]	12:00
12:30	12:15(30分)ファイトアタックBEAT・石巻[予約]	12:35(40分)ヨガ・藤井[予約]	12:30(30分)X-CORE TRAINING・田中[予約]		12:15(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・井上[予約]	12:30(30分)X-CORE TRAINING・石巻[予約]		12:30
13:00	12:55(40分)シンプルステップ・佐々木[予約]						12:45(40分)ヨガ・田川[予約]	13:00
13:30			13:15(40分)シェイブパンプ・石巻[予約]		13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[予約]	13:15(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[予約]	13:35(30分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	13:30
14:00	13:50(30分)ダンスWAVE・鈴木[予約]		14:10(40分)ヨガ・道中[予約]		14:10(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	14:00(30分)スタイリッシュパンプ・鈴木[予約]	14:00(30分)スタイリッシュパンプ・青柳[予約]	14:00
14:30	14:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]	14:25(40分)CSLive/ピラティス[予約]					14:30(30分)ファイトアタックBEAT・石巻[予約]	14:30
15:00			15:05(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[予約]	14:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:55(40分)フィールヨガ・井上[予約]	14:45(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石巻[予約]	15:10(40分)フィールピラティス・井上[予約]	15:00
15:30						15:40(40分)バレエエクササイズ・岩城[予約]	15:55(40分)シェイブパンプ40・青柳[予約]	15:30
16:00	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:45(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]			16:00
16:30						16:35(30分)ファイトアタックBEAT 30・斉藤[予約]		16:30
17:00	16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			17:00
17:30			17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		17:20(40分)CSLive/ハワ-ヨガ[予約]	17:30
18:00	17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				18:00
18:30					18:30(40分)ヨガ・垣内[予約]			18:30
19:00	19:05(40分)ファイトアタックBEAT・青柳[予約]	19:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]	18:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]					19:00
19:30			19:40(40分)フリースタイルダンス・田中[予約]		19:30(40分)ZUMBA(R)・JUN[予約]			19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイブパンプ[予約]	20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中村[予約]						20:00
20:30			20:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・磯村[予約]		20:30(40分)エアサイクルフィットネス/ハワ-ライド・青柳[予約]			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日