

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

| 曜日 | 月 | | | | 火 | | | | 曜日 | 水 | | | | 木 | | | | 曜日 | |
|-------|--------|--------|----------|-------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------|--|--|----------|-------------|--|--|---------------------------|-------------|-------|-------|
| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | カルチャールーム | ファンクショナルエリア | 第1スタジオ | 第2スタジオ | カルチャールーム | ファンクショナルエリア | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | カルチャールーム | ファンクショナルエリア | 第1スタジオ | 第2スタジオ | カルチャールーム | ファンクショナルエリア | | |
| 09:00 | | | | | | | | | 09:00 | | | | | | | | | 09:00 | |
| 09:30 | | | | | 09:20(40分)ヨガ・山伸[予約] | 09:30(30分)CSLive/リスニングP-REC[予約] | | | 09:30 | 09:20(40分)コンピネーションステップ・大塚[予約] | 09:20(40分)ファイトアタックBEAT・大塚[予約] | | | 09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約] | 09:15(40分)健康操・八田[予約] | | | 09:30 | |
| 10:00 | | | | | | | | | 10:00 | | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | 10:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・中川[予約] | | | | 10:30 | 10:15(40分)ZUMBA(R)・中[予約] | 10:30(40分)ヨガ・斎藤[予約] | | | 10:10(40分)エアロサーキット・田口[予約] | 10:15(40分)健康太極拳・ソウ[予約] | | | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00 | 11:10(40分)ヒップホップ・菊地[予約] | | | | | | | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | | | | | | 11:30 | | 11:30(50分)バレエエクササイズスクール[スクール] | | | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | | | | | 12:10(30分)Jumping HI-PIPING[予約] | | | | 12:00 | 12:00(40分)有料セッション/ヒップホップ・菊地[セッション][予約] | | | | 12:10(40分)オリジナルエアロ・杉田[予約] | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | 12:40(40分)バレエスクール | 12:40(60分)有料セッション/ピラティス・関野[セッション][予約] | | 12:30 | | 12:30(100分)バレエスクール | | | 12:40(50分)有料セッション/ステップ・杉田[セッション][予約] | | | | 12:30 | |
| 13:00 | | | | | 13:00(40分)シンブルステップ・片山[予約] | | | | 13:00 | 12:50(40分)ボディメイク・田口[予約] | | | | | | | | 13:00 | |
| 13:30 | | | | | | 13:30(30分)CSLive/HOTOGA・REC[予約] | | | 13:30 | | 13:40(70分)有料セッション/ラテンダンス・友田[セッション][予約] | | | 13:40(40分)シンブルエアロ・金行[予約] | | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | 14:10(40分)ピラティス・関野[予約] | | | | 14:00 | | | | | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | | 14:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約] | 14:00(60分)有料セッション/ヨガ・和田[セッション][予約] | | 14:30 | | 14:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・REC[予約] | | | 14:30(40分)健康体操・金行[予約] | 14:35(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・田代(正)[予約] | | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | 15:10(40分)ヨガ・山伸[予約] | | | | 15:00 | 15:00(40分)ラテンダンス・友田[予約] | | | | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | | | | 15:15(40分)ベリーダンス・小川(彩)[予約] | | | 15:30 | | | | | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 | | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | | | | | 16:15(60分)キッズヒップホップスクール[スクール] | | | | 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | | | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | 17:00 | | | | | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | | 17:15(60分)キッズヒップホップスクール[スクール] | | | | 17:30 | 17:40(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | 18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール] | | | 18:30 | | | | | | 18:30(60分)キッズバレエスクール[スクール] | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | 19:20(40分)シェイプアップ40・大島[予約] | | | | 19:30 | 19:20(30分)CSLive//パワーパンチ・REC[予約] | 19:00(150分)バレエスクール[スクール] | | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00 | | | | | 19:30(30分)X-CORE FIGHTING・大塚[予約] | | 19:30(90分)フラメンコスクール[スクール] | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:20(40分)ファイトアタックBEAT・栗山[予約] | 20:20(40分)フィールヨガ・天来[予約] | | | 20:30 | | | | | 20:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG-REC[予約] | 20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大島[予約] | | | 20:30 | |
| 21:00 | | | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | 21:30 | | | | | | | | | 21:30 | |

