

# セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年06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(別途入金手続き、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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

## < スタジオ >

曜日	月				火				曜日	水				曜日	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・山仰[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			09:30	09:20(40分)コンピネーションステップ・大畑[予約]	09:20(30分)CSLive/リズムGAM P-REC[予約]	09:20(30分)シェイプアップ・義若[予約]		09:15(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]	09:15(40分)健康操・八田[予約]			09:30	
10:00				10:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・沼尾[予約]	10:10(30分)CSLive/はじめての標準・REC[予約]	10:00(70分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・片山[スクール][予約]		10:00	10:15(40分)ZUMBA(R)・中[予約]	10:10(70分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・田中[スクール][予約]	10:10(70分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール	10:10(40分)エアロサーキット・田口[予約]	10:10(40分)エアロサーキット・田口[予約]	10:15(40分)健康体操・ソウ[予約]	10:25(60分)クラブ限定/ボルト・ブラ・小山[定員]			10:00	
10:30								10:30	10:30(40分)ヨガ・斎藤[予約]									10:30	
11:00				11:10(40分)フィットアタック2BEAT・栗山[予約]	11:00(100分)バレエスクール[スクール]			11:00	11:10(40分)ヒップホップ・菊地[予約]				11:00(40分)フィットアタック2PRO・浅倉[予約]	11:05(50分)クラブ限定/総力ボディコンディショニング・滝川[予約]				11:00	
11:30					11:20(40分)有料セッション/ボディコンディショニング/片山[有料セッション][予約]			11:30	11:30(50分)バレエクササイズスクール[スクール]				11:35(50分)有料セッション/ボディバランス・田口[セッション]					11:30	
12:00								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(30分)ボールdeリラックス・田代[予約]	12:10(40分)オリジナルエアロ・杉田[予約]	12:10(40分)クラブ限定/HOTファンクショナルコンディショニング・沼尾[予約]				12:00	
12:30				12:15(40分)シェイプアップ・工藤[予約]	12:40(40分)バレエスクール[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[スクール]			12:50(40分)ボディメイクレーニング・田口[予約]	12:50(40分)有料セッション/スタップ・杉田[セッション][予約]					12:30	
13:00				13:10(40分)シンプルステップ・片山[予約]				13:00	12:50(40分)ボディメイクレーニング・田口[予約]		12:55(30分)フィールピラティス・栗山[予約]							13:00	
13:30					13:30(30分)CSLive/リズムGAM P-REC[予約]			13:30	13:50(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]				13:40(40分)シンプルエアロ・倉行[予約]					13:30	
14:00				14:10(40分)ピラティス・関野[予約]	14:20(40分)Fit Fun・栗山[予約]			14:00										14:00	
14:30								14:30	14:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・栗山[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/スヌース&ヒーリング・田代(正)[予約]				14:30	
15:00				15:10(40分)ヨガ・山仰[予約]				15:00	15:00(40分)ラテンダンス・友田[予約]				15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]					15:00	
15:30								15:30										15:30	
16:00					16:00(40分)有料セッション/ピラティス・小川(第1)[セッション][予約]			16:00	16:00(60分)有料セッション/ラテンダンス・友田[セッション]				15:50(60分)キッズバレエスクール[スクール]	16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]				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	17:30(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(30分)CSLive/ツェン/YO POWER-LIVE[予約]	19:00(150分)バレエスクール[スクール]			19:15(40分)CSLive/ピラティス[予約]					19:00	
19:30				19:15(40分)シェイプアップ・米夢[予約]		19:15(30分)フィールピラティス・栗山[予約]		19:30										19:30	
20:00								20:00	19:45(10分)お慶シェイプ[予約]									20:00	
20:30				20:15(40分)CSLive/フィットアタック2BEAT[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			20:30	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]				20:15(40分)CSLive/Zen Yoga[予約]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・玉井[予約]				20:30	
21:00								21:00	20:45(10分)ジムスモ/みんなで行こう[予約]									21:00	
21:30								21:30										21:30	
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	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	曜日	

# セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年06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(別途入金手続き、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	金				土				日				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		
08:00													08:00	
08:30	09:20(40分)ヨガ・筋力[予約]	09:15(60分)有料セッション/本橋幸・ソウ[セッション][予約]			09:20(40分)ボチケアストレッチ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]			09:30(40分)ホワイトアタックPRO・栗山[予約]				08:45(10分)ジムスモ/みんなでお楽しみ会[予約]	08:30
10:00														10:00
10:30	10:30(40分)*クラブ限定/セルフケアコンディショニング/渡川[予約]	10:30(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[予約]			10:15(40分)シンプルエアロ・足立[予約]	10:40(30分)CSLive/フラエクササイズ・REC[予約]			10:25(40分)ヨガ・内田[予約]				10:45(10分)ジムスモ/みんなでお楽しみ会[予約]	10:30
11:00														11:00
11:30					11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:20(90分)フラメンコスクール[スクール][定員]								11:30
12:00					11:40(10分)ジムスモ/お楽しみ会[予約]				11:30(40分)*クラブ限定/ラテンダンス入門・友田[予約]	11:40(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライヴ・REC[予約]			11:45(10分)ジムスモ/みんなでお楽しみ会[予約]	12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大畑[予約]				12:00(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]									12:30
13:00									12:40(40分)コンビネーションエアロ・大畑[予約]	12:40(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライヴ・栗山[予約]				13:00
13:30	13:25(30分)CSLive/からだケアクラブ・REC[予約]	13:30(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・REC[予約]			13:20(40分)ZUMBA(R)・中[予約]	13:25(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライヴ・REC[予約]								13:30
14:00									13:45(40分)CSLive/シェイパング[予約]	13:45(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]				14:00
14:30	14:20(40分)シェイパング・中川[予約]	14:20(40分)ホワイトアタックBEAT・竹下[予約]			14:15(40分)シェイパング・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]								14:30
15:00									14:48(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]	14:30(30分)ホールdeリラックス・阿部(浩)[予約]				15:00
15:30	15:20(40分)CSLive/からだトックス・REC[予約]	15:30(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライヴ(大畑)[予約]			15:20(40分)ピラティス・Naomi[予約]					15:40(40分)ワークアウト・ヨガ・小宮[予約]				15:30
16:00					16:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]				15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]					16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・田中[セッション][予約]									16:30
17:00														17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				17:20(60分)キッズ空手スクール[スクール]									17:30
18:00									17:45(10分)ジムスモ/お楽しみ会[予約]				17:45(10分)ジムスモ/みんなでお楽しみ会[予約]	18:00
18:30														18:30
19:00	18:10(40分)ホワイトアタックPRO・栗山[予約]								18:45(10分)ジムスモ/シェイパング[予約]					19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライヴ・LIVE[予約]												20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
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	曜日	