

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 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]: 予約が必要ですが [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	
	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ
10:00				10:00:30 CS Live/ フック サイズ・REC(録画)[予約]			10:00	10:10:40 CS Live/ ピラティス・REC(録 画)[予約]			10:10:40 CS Live/ ピラティス・REC(録 画)[予約]			10:10:40 CS Live/ ピラティス・REC(録 画)[予約]			10:00							10:00	
10:30							10:30										10:30	10:20:40 ヨガ・中 山[予約]						10:30	10:20:40 ヨガ・中 山[予約]
11:00				10:50:30 CS Live/スー ド・ZUMBA REC(録 画)[予約]			11:00	11:05:40 シンプル エアロ・簡潔[予約]			11:00:30 Fit Fun 6月[予約]			11:05:40 ZUMBA (R)・柳田[予約]			11:00							11:00	11:00:30 ジムスモ/かん がでREC(録画)
11:30				11:35:40 CS Live/ シェイプアップ・REC (録画)[予約]			11:30				11:50:30 エアサイクル フィットネス/スラムラ イド[予約]						11:30	11:20:40 シンプル ステップ・中村[予約]						11:30	11:20:40 コンビネ ーションエアロ・中 村[予約]
12:00							12:00	12:00:40 ヨガ・斎 藤[予約]						12:05:40 ストレッ チ・喜川[予約]			12:00							12:00	12:20:40 シェイプ アップ・簡潔[予約]
12:30				12:40:40 ZUMBA (R)・瀬戸[予約]			12:30				12:40:30 ファイト アタックBEAT・簡 潔[予約]						12:30							12:30	12:20:40 シェイプ アップ・簡潔[予約]
13:00							13:00	13:00:40 シェイプ アップ・基本[予約]						13:20:30 シンブル ステップ・簡潔[予約]			13:00							13:00	13:00:30 ジムスモ/かん がでREC(録画)
13:30				13:35:40 ヨガ・森 元[予約]			13:30				13:55:40 ファンク ショナルコンディショ ニング・喜川[予約]						13:30	13:20:30 CS Live/ピ ラーキック/エアロ・ ムサシバ ツクライン・REC(録 画)[予約]						13:30	13:20:40 ファイト アタックPRO・簡 潔[予約]
14:00							14:00				14:00:40 ヨガ・森 元[予約]						14:00							14:00	
14:30				14:30:30 エアサイク ルフィットネス/スラム ライド[予約]			14:30							14:20:30 CS Live/ボディ ビルディング・REC(録 画)[予約]			14:30	14:15:40 CS Live/シェ イプアップ・REC(録 画)[予約]						14:30	14:20:40 ファンク ショナルコンディショ ニング・喜川[予約]
15:00							15:00										15:00							15:00	
15:30							15:30	15:30:00 卓球(フ リー)			15:30(150分)卓球(フ リー)			15:30(170分)卓球(フ リー)			15:30	15:15:30 エアロ キック・簡潔[予約]						15:30	15:20:40 CS Live/ ヨガ・REC(録画)[予 約]
16:00				16:00(60分)有酸素 セッション/バレー基本 [セッション]			16:00										16:00	16:10:40 エアサイ クルフィットネス/バ ンライド[予約]						16:00	16:20:40 ZUMBA (R)・右坂[予約]
16:30							16:30	16:30:00 卓球(フ リー)									16:30							16:30	16:30:30 ジムスモ/かん がでREC(録画)
17:00							17:00										17:00							17:00	
17:30							17:30										17:30	17:10:40 *クラブ 限定/TAEBOR(R) ・簡潔[予約]						17:30	
18:00				18:10:40 CS Live/ Zen Yoga・REC(録 画)[予約]			18:00										18:00	18:10:40 ヒップホ ップ・毛戸[予約]						18:00	
18:30							18:30	18:30:30 CS Live/エア ロキック・REC(録 画)[予約]			18:40:30 ファイト アタックBEAT・簡 潔[予約]						18:30							18:30	
19:00				19:00:40 *クラブ限定/TA EBOR(R)・基本[予約]			19:00	19:10:30 CS Live/シェ イプアップ/POWER アップ[予約]						19:00:40 ピラティス ・清水[予約]			19:00							19:00	
19:30							19:30				19:20:40 シェイプ アップ・簡潔[予約]						19:30							19:30	
20:00				19:50:40 ZUMBA (R)・簡潔[予約]			20:00	20:00:40 ストリート ダンス・榎垣[予約]						20:00:40 ピラティス ・清水[予約]			20:00	20:00:40 CS Live/エア サイクルフィットネス/ パワーアップ[予約]						20:00	20:00:30 ジムスモ/かん がでREC(録画)
20:30							20:30	20:30:30 CS Live/パワ ーヨガ・REC(録画)[予 約]									20:30							20:30	
21:00				20:50:40 エアサイ クルフィットネス/バ ンライド・簡潔[予約]			21:00	20:50:30 ファンク ショナルコンディショ ニング・簡潔[予約]						20:55:40 CS Live/ ヨガ・REC(録画)[予 約]			21:00							21:00	
21:30							21:30										21:30							21:30	

休館日