

セントラルフィットネスクラブりんくうタワー - 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 |
|-------|-----|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|--|-------|
| 10:00 | | 10:10(40分)フラエクササイズ・湯浅 | | 10:10(30分)CSLive/フラエクササイズ | 10:10(40分)フィールヨガ・西川 | 10:10(90分)バレエスクール・植山[スクール] | | 10:00 |
| 10:30 | | | 10:15(40分)バレエエクササイズ・植山 | | | | 10:40(20分)CSLive/メディカルF/骨盤バランス改善・尿もれ予防 | 10:30 |
| 11:00 | | 11:00(40分)CSLive/カラダデトックス | 11:10(40分)コンピネーションエアロLow・梁川 | 11:00(40分)ZUMBA(R)・木ノ元 | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE | | 11:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/膝痛予防・改善 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | 11:40(40分)コンピネーションエアロ・石川(真) | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00(40分)有料セッション/エアロピクス・梁川[セッション] | 12:00(40分)有料セッション/ステップ・木ノ元[セッション] | 12:00(40分)オリジナルエアロ・亀田 | 12:00(40分)シェイプアップ40・石川 | | 12:00 |
| 12:30 | | 12:20(40分)ZUMBA(R)・津村 | | | | | 12:40(40分)ZUMBA(R)・石川(真) | 12:30 |
| 13:00 | | | 13:00(40分)フィールヨガ・小池 | 13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善 | | 13:00(40分)CSLive/Lati Lati | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:20(30分)ファイトアタックBEAT30・田窪 | | | 13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/足裏パインズ改善40 | | 13:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG | 13:30 |
| 14:00 | | | 14:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG | 14:10(40分)バランスボール・石川 | | 14:00(40分)ヨガ・北口 | | 14:00 |
| 14:30 | 休館日 | 14:20(40分)オリジナルエアロ・亀田 | | | 14:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAKA | | 14:30(40分)ヨガ・北口 | 14:30 |
| 15:00 | | | 14:50(40分)CSLive/カラダデトックス | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | 16:50(40分)CSLive/フィールピラティス | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | 17:50(40分)ファイトアタックBEAT40・石川 | | 18:00 |
| 18:30 | | | | 18:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE | 18:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING | | | 18:30 |
| 19:00 | | 19:10(40分)CSLive/Lati Lati | 19:10(20分)ボディケアストレッチ・畠木 | 19:20(40分)オリジナルエアロ・池田 | 19:10(40分)シェイプアップ40・石川 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | 19:40(40分)*クラブ限定/健康棒体操・畠木 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:00(40分)シェイプアップ40・石川 | | | 20:00(40分)CSLive/カラダデトックス | | | 20:00 |
| 20:30 | | | 20:30(20分)CSLive/肌ケア | 20:20(40分)ファイトアタックBEAT40・石川 | | | | 20:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |