

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 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]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム		
08:00																							
08:30																							
09:00					09:00(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]																		
09:30					09:20(40分)シンプル エアロ・近藤[予約]				09:20(40分)HOTOガ 竹内[予約]														
10:00					10:10(40分)CS Live ヨガ[予約]																		
10:30					10:30(40分)健康体操 近藤[予約]																		
11:00					11:05(40分)ボクシング トレーニング・宮田 [予約]																		
11:30					11:05(40分)ボクシング トレーニング・宮田 [予約]																		
12:00					12:00(40分)アクティブ ストレッチ・川口[予約]																		
12:30					12:30(40分)ボクシング ストレッチ・大内[予約]																		
13:00					13:00(40分)シェイプ アップ40・小西[予約]																		
13:30					13:00(40分)コンビネ ーション・スタップ・川口 [予約]																		
14:00					14:00(40分)ZUMBA R・大内[予約]																		
14:30					14:30(30分)ピラティス ・後藤[予約]																		
15:00					15:00(70分)有料セッ ション/フリースポ・水 本[セッション][予約]																		
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン ススクール(スクール)			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]																		
16:00																							
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズダン ススクール(スクール)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																		
17:00																							
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																		
18:00																							
18:30																							
19:00					19:00(40分)CS Live カラダデックアップ[予約]																		
19:30					19:10(40分)ZUMBA R・後藤[予約]																		
20:00					20:10(40分)ZUMBA R・中田[予約]																		
20:30					20:45(45分)スタジオ 開放・スタップ[予約]																		
21:00					21:00(30分)CS Live パワーアップ[予約]																		
21:30																							