

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ヨガ・竹内[予約]			09:20(40分)健康本舗 春・回[予約]			09:30(30分)フイールド・が・遠藤[予約]										
10:00				10:10(40分)CS Live/ヨガ[予約]									09:55(40分)CS Live/ピラティス[予約]										
10:30				10:15(40分)健康体操・近藤[予約]			10:30(40分)シンプルエアロ・右井[予約]	10:30(40分)クラブ 豊彦・ホルド・ブラ・水気[予約]		10:15(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤	10:20(30分)シェイパンプ40・坂田[予約]	10:20(40分)有料セッション(実地書・回)セッション[予約]											
11:00				11:05(40分)ボクシング・トレーニング・宮田[予約]			11:00(30分)ピラティス・プロダクト・ケム・ス・ス・トレーニング・高木[予約]			11:10(40分)健康気功 法・開川[予約]			11:00(40分)CS Live/ダンスWAVE[予約]										
11:30							11:00(40分)ボクシング・トレーニング・宮田[予約]			11:05(40分)スタップ			11:20(40分)ファイア タップBEAT・高田[予約]	11:05(40分)スタップ									
12:00				12:00(40分)アクティブ ストレッチ・川口[予約]			12:00(40分)クラブスタップ 中野・10・近藤[予約]			12:05(40分)シンプルエアロ・榎田[予約]			11:30(40分)ボクシング・トレーニング・高木[予約]	11:30(40分)ピラティス・プロダクト・ケム・ス・ス・トレーニング・高木[予約]	11:35(40分)スタップ								
12:30				12:30(40分)ボクシング ストレッチ・大内[予約]						12:00(40分)CS Live/シェイパンプ[予約]			12:20(30分)CS Live/からだアクティブ[予約]	12:15(40分)シムスモ・ハワード・榎本[予約]									
13:00				13:00(40分)シェイパンプ40・小西[予約]			13:00(40分)コンピネーション・スタップ・川口[予約]			13:00(40分)ウォーク&ジョグ・スタップ	13:00(40分)HOTOヨガ・とむら[予約]	13:10(30分)CS Live/リズムCAMP[予約]											
13:30							13:00(40分)コンピネーション・スタップ・川口[予約]			13:00(40分)フィットネス・大内[予約]			13:00(40分)有料セッション(実地書・回)セッション[予約]	13:10(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤	13:10(40分)クラブ 豊彦・フレイ・YOKO[予約]								
14:00				14:00(40分)ZUMBA(R)・岡本[予約]			13:30(40分)ZUMBA(R)・大内[予約]			13:30(40分)フィットネス・大内[予約]			14:00(40分)CS Live/ダンスWAVE[予約]	14:00(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤	14:00(40分)有料セッション(実地書・回)セッション[予約]								
14:30							14:30(30分)ピラティス・復原[予約]			14:15(45分)スタジオ開放・スタップ[予約]			14:20(40分)クラブ 豊彦・高田・ササキ・ス・二恵[予約]	14:15(40分)シムスモ・ハワード・榎本[予約]									
15:00							15:00(70分)有料セッション(実地書・回)セッション[予約]						15:00(210分)スタジオ開放・スタップ[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]			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]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]									
16:00													16:00(150分)スタジオ開放・スタップ[予約]										
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]			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]			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]						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/フィットネス・近藤[予約]			19:10(40分)ZUMBA(R)・榎原[予約]			19:10(30分)CS Live/ピラティス・トレーニング[予約]			19:20(30分)CS Live/ピラティス・近藤[予約]	19:15(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤	19:20(40分)シェイパンプ40・大内[予約]	19:20(30分)CS Live/ピラティス・近藤[予約]	19:15(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤	19:15(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤					
19:30										19:15(40分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤			19:30(30分)フィットネス・大内[予約]	19:30(30分)CS Live/ピラティス・近藤[予約]	19:30(30分)フィットネス・大内[予約]								
20:00				20:10(40分)ZUMBA(R)・中田[予約]			20:10(40分)CS Live/カラダタップ[予約]			20:00(30分)CS Live/ピラティス・近藤[予約]			20:10(30分)フィットネス・大内[予約]	20:00(30分)CS Live/ピラティス・近藤[予約]	20:10(30分)フィットネス・大内[予約]	20:10(30分)EXECUTE ZONE・大内[予約]	20:10(40分)CS Live/ヨガ[予約]	20:10(40分)CS Live/ヨガ[予約]					
20:30										20:15(45分)フィットネス・近藤			20:20(40分)オリジナル・スタップ・川口[予約]	20:15(45分)シムスモ・かんらん ストレッチ・近藤									
21:00							21:00(30分)CS Live/フィットネス・近藤[予約]						21:00(45分)卓球練習会・大内[予約]										
21:30																							