

# LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前店 2025年4月～6月 レッスンスケジュール

【営業時間】月～金曜日/9:00～22:30 土曜日/9:00～20:00 日曜・祝日/9:00～19:00 【休館日】毎週木曜日、季節休館日



PC・スマホからも  
レッスンスケジュールを  
チェックできます!

4・5・6月カレンダー  
※○の日は祝日営業日となります。  
9:00～19:00  
※★の日は特別営業日となります。  
11:00～18:00  
※■色の日は休館日となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

	Mon 月曜日				Tue 火曜日				Wed 水曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00	9:00 OPEN											
9:20~10:00(40分)	シンプルエアロ 新妻	フィールヨガ 高橋(梢)	歩行コース2コース	卓球フリー 卓球台3台設置 ※バドミントンは クロスとなります。	カラダデトックス 塩原	CSLive ファイトアタックBEAT REC	歩行コース2コース	卓球フリー 卓球台3台設置 ※バドミントンは クロスとなります。	第1・3・5週: シンプルエアロ 第2・4週: エアロサーキット	隔週レッスン 植田	歩行コース2コース	準備のためクロス
10:00	10:15~10:55(40分) ファイトアタックPRO 和野	10:10~10:50(40分) ヨガ 新藤 タオルを必ず持ってください	10:20~10:50(30分) アクアサーキット 新妻	準備のためクロス	10:15~10:55(40分) シンプルエアロ 高橋	10:15~10:55(40分) ピラティス 塩原	10:10~10:40(30分) アクアジョグ 坂下	準備のためクロス	10:15~10:55(40分) ヨガ 北嶋	10:00~11:00(60分) 有料セッション はつらつ健康 スクール 有料	10:30~11:00(30分) アクアウォーク 和野	10:00~11:00(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール 有料
11:00	11:10~11:50(40分) シェイパンプ 和野	11:10~12:10(60分) 有料セッション はつらつ 健康運動スクール 有料	11:10~11:40(30分) ウィークリー初級 坂下	11:30~15:00(210分) 準備のためクロス	11:10~11:50(40分) 健康体操 川口	11:05~11:45(40分) ベリダンス 新藤	11:45~11:15(30分) フィンスイム 坂下 (2~3コース使用)	準備のためクロス	11:15~11:55(40分) 隔週レッスン 北嶋	11:00~12:00(60分) 有料セッション ルンパ・フラメンコ 浅野 有料	11:10~11:40(30分) アクアダンス 和野	11:10~(40分) ベビー 体育スクール 有料
12:00	12:10~12:50(40分) コンビネーションステップ 山崎	12:20~13:00(40分) CSLive スムーズ&ヒーリング REC	11:45~12:15(30分) ウィークリー中級 坂下	卓球 バドミントン バスケットボール	12:10~12:50(40分) 隔週レッスン 川口 第1・3週: コンビネーションステップ 第2・4週: コンビネーションエアロ	12:00~13:00(60分) 有料セッション ベリダンス 新藤 有料	11:30~12:00(30分) アクアピクス 後藤	12:40~15:30(170分) 準備のためクロス	12:20~13:20(60分) カルチャースクール フラダンススクール 有料	12:30~13:00(30分) CSLive リズムライド REC	12:15~12:45(30分) プールサイドHOTヨガ 浅野	12:15~12:55(40分) ファンクショナル コンディショニング 水野
13:00	13:00~14:00(60分) 有料セッション フリースタイルダンス 荒竹 有料	13:10~13:50(40分) ピラティス 山崎	13:15~13:45(30分) アクアピクス 新妻	準備のためクロス	13:15~13:55(40分) シェイパンプ 坂下	13:00~14:30(90分) カルチャースクール ヨガスクール 米山 有料	13:10~13:30(20分) 初級スキンダイビング 岩本	準備のためクロス	13:40~14:20(40分) ルーシーダットン 朝倉	13:40~14:40(60分) カルチャースクール フラダンスとウクレレ 有料	13:00~15:00(120分) 準備のためクロス	13:00~15:00(120分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:00	14:10~14:50(40分) ZUMBA 岡田			準備のためクロス	14:45~15:25(40分) HOTヨガ 米山 70分 要	15:00~16:20(80分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野 有料	13:35~14:05(30分) 中級スキンダイビング 岩本	準備のためクロス	14:50~15:30(40分) 隔週レッスン 岩本	15:30~16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	15:30~16:30(60分) 準備のためクロス	15:30~16:30(60分) 準備のためクロス
15:00	15:15~15:55(40分) 健康氣功法 加藤		15:30~16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	15:30~16:30(60分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料			14:20~14:50(30分) アクアピクス 榎本	準備のためクロス	16:10~16:50(40分) ZUMBA 荒竹	16:30~17:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	15:30~16:30(60分) 準備のためクロス	15:30~16:30(60分) 準備のためクロス
16:00	16:10~16:50(40分) ファンクショナルトレーニング 寺田	16:30~17:30(60分) キッズダンススクール 【幼児】 有料	16:30~17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	16:30~17:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】 有料				準備のためクロス	17:00~18:00(60分) 有料セッション HIP HOP基礎クラス 荒竹 有料	16:30~17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	16:30~17:30(60分) 準備のためクロス	16:30~17:30(60分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料
17:00		17:30~18:30(60分) キッズダンススクール 【児童】 有料	17:30~18:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	17:30~18:30(60分) セッションスクール キッズバスケット セッション 有料				準備のためクロス	18:40~19:20(40分) ピラティス 水野	17:30~18:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	17:30~18:30(60分) 準備のためクロス	17:30~18:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】 有料
18:00		19:10~19:50(40分) リズムライド 玉井		準備のためクロス	18:10~18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING REC			準備のためクロス		18:00~20:00(120分) 準備のためクロス		18:00~20:00(120分) 準備のためクロス
19:00		20:00~20:40(40分) CSLive パワーライド REC			19:10~19:50(40分) HOTルーシーダットン~フロールーシー~ 朝倉 70分 要	19:00~19:40(40分) CSLive パワーライド REC	19:30~20:30(60分) 成人スイミング SCHOOL① 荒井 有料	準備のためクロス				
20:00	20:10~20:50(40分) ZUMBA 下平		20:30~21:30(60分) 上級スイムトレーニング (2~3コース使用) ※メニューのみ		20:10~20:40(30分) POWER PUMP 和野			準備のためクロス	20:10~20:50(40分) シンプルエアロ 及川	20:00~20:30(30分) CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	20:00~21:00(60分) 上級スイムトレーニング (2~3コース使用) ※メニューのみ	準備のためクロス
21:00	21:10~21:50(40分) CSLive シェイパンプパワー REC	21:10~21:40(30分) BOOST core 寺田			21:00~21:40(40分) ファイトアタックPRO 和野			準備のためクロス	21:00~21:40(40分) ZUMBA 及川	20:40~21:20(40分) CSLive スムーズ&ヒーリング REC		準備のためクロス
22:00	22:30 CLOSE											
23:00	22:30 CLOSE											
24:00	22:30 CLOSE											

