

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前店 2025年10月～12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！



10・11・12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。

10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	

11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						

12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			

Mon 月曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
	9:00 OPEN			
9:00				9:00～11:00(120分)
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 クローズとなります。
10:00				
10:15～10:55(40分)	ファイトアタックPRO 和野	ヨガ 新藤	10:20～10:50(30分) アクアサーキット 新妻	
11:00				
11:10～11:50(40分)	シェイプパンプ 和野	有料セッション はつらつ健康運動スクール	11:10～11:40(30分) ウィークリー初級 坂下	準備のためクローズ 11:30～15:00(210分)
12:00				
12:05～12:45(40分)	コンビネーションステップ 山崎	12:20～13:00(40分) CSLive スムース&ヒーリング	11:45～12:15(30分) ウィークリー中級 坂下	
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	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	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	14:00～15:00(60分) 有料セッション 48式 太極拳 ソウ		
15:00				
15:15～15:55(40分)	健康太極拳 ソウ		準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分)	準備のためクローズ
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 スイミングスクール (1コース使用)	キッズ体育スクール 【幼児】
17:00				
17:30～19:30(120分)	レンタルスタジオ 詳細は受付まで	17:30～18:30(60分) キッズダンススクール 【幼児】	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】
18:00				
18:00	レンタルスタジオ 詳細は受付まで	17:30～18:30(60分) キッズダンススクール 【児童】	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用)	セッションスクール キッズバスケット セッション
19:00				
19:00		19:10～19:50(40分) リズムライド 玉井		18:30～22:00(210分)
20:00				
20:10～20:50(40分)	ファイトアタックBEAT 玉井	20:00～20:40(40分) CSLive パワーライド	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	バスケットスクール
21:00				
21:10～21:50(40分)	CSLive シェイプパンプパワー	21:10～21:40(30分) BOOST core 寺田		
22:00				
	22:30 CLOSE			
23:00				
24:00				

Tue 火曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
	9:00 OPEN			
9:00				9:00～11:00(120分)
9:20～10:00(40分)	カラダデトックス 塩原	9:20～9:50(30分) CSLive 痩せる!脂肪燃焼	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 クローズとなります。
10:00				
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) アクアウォーク 宮田	
11:00				
11:10～11:50(40分)	健康体操 川口	11:05～11:45(40分) ベリードダンス 新藤	10:50～11:20(30分) アクアダンス 宮田	準備のためクローズ
12:00				
12:10～12:50(40分)	隔週レッスン 川口	12:00～13:00(60分) 有料セッション ベリードダンス 新藤	11:30～12:00(30分) フィンスイム 岩本 (2～3コース使用)	卓球 バドミントン ビクブルボール (コートのみ)
13:00				
13:15～13:55(40分)	シェイプパンプ 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	13:10～13:30(20分) 初級スキンダイビング 岩本	卓球 バドミントン バスケットボール
14:00				
14:45～15:25(40分)	HOTヨガ 米山	15:00～16:20(80分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野	13:35～14:05(30分) 中級スキンダイビング 岩本	
15:00				
16:00～18:30(150分)	レンタルスタジオ 詳細は受付まで	15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用)	14:20～14:50(30分) アクアピクス 榎本	準備のためクローズ
17:00				
17:30～18:30(60分)	レンタルスタジオ 詳細は受付まで	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	15:50～16:50(60分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【スタートクラス】	準備のためクローズ
18:00				
18:00	レンタルスタジオ 詳細は受付まで	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用)	17:00～18:10(70分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【アドバンスクラス】	準備のためクローズ
19:00				
19:10～19:50(40分)	HOTルーシーダットン～フロー～ 朝倉	18:10～18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING	18:20～19:40(80分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【ハイクラス】	準備のためクローズ
20:00				
20:10～20:40(30分)	シェイプパンプパワー 和野	19:00～19:40(40分) CSLive パワーライド	19:30～20:30(60分) 成人スイミング SCHOOL① 荒井	準備のためクローズ
21:00				
21:00～21:40(40分)	ファイトアタックPRO 和野			バレーボール フリー
22:00				
	22:30 CLOSE			準備のためクローズ
23:00				
24:00				

Wed 水曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
	9:00 OPEN			
9:00				準備のためクローズ
9:20～10:00(40分)	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	
10:00				
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	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
11:00				
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 ルンバ・フラメンコ 浅野	11:10～11:40(30分) アクアダンス 和野	11:30～12:10(40分) バドミントン
12:00				
12:20～13:20(60分)	第1・3週: コンビネーションエアロ 第2・4週: コンビネーションステップ カルチャースクール フラダンススクール	12:30～13:00(30分) CSLive リズムライド	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				
13:40～14:20(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		13:00～15:00(120分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:00				
14:50～15:30(40分)	隔週レッスン 榎本	15:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで		
15:00				
16:10～16:50(40分)	ZUMBA 荒竹	15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用)	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	15:30～16:30(60分) キッズ体育スクール 【幼児】
17:00				
17:00～18:00(60分)	有料セッション HIP HOP基礎クラス 荒竹	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用)	16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】
18:00				
18:00		レンタルスタジオ 詳細は受付まで		準備のためクローズ
19:00				
18:40～19:20(40分)	ピラティス 水野	19:10～19:50(40分) CSLive ファイトアタックBEAT		18:00～20:00(120分) 卓球 バドミントン バスケットボール
20:00				
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	準備のためクローズ
21:00				
21:00～21:40(40分)	ZUMBA 及川	20:40～21:20(40分) CSLive スムース&ヒーリング		20:30～22:00(90分) バスケットボール フリー
22:00				
	22:30 CLOSE			準備のためクローズ
23:00				
24:00				



HOTプログラム

●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で
マットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。

Hot 暖

…室温28～33℃

Hot 暑

…室温33～36℃



Personal
Trainer association of
Central sports

パーソナルトレーニング

姿勢が変われば、もっとキレイになる。カラダの進化を楽しもう!

料

機能改善ストレッチ30分 3,850円～

金

パーソナルトレーニング60分 7,700円～





はじめてサポート[無料](各30分)

はじめて入会された方には3回マンツーマンカウンセリングを行います。
1.初回ご案内(施設利用ガイダンス・体成分測定)
2.カウンセリング(ご要望に沿った目的別プログラムのご案内)
3.フォローアップ(体成分測定・トレーニングメニューの調整)

【実施時間】ジムにて開催!
月・火・水・金 / 10:00～22:00
土 / 10:00～19:00
日 / 10:00～18:00
※各時間15分から開始となります。

Fri 金曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
第1・3・5週: 小山 第2・4週: 新藤 9:20～10:00(40分) ZUMBA 小山・新藤	9:20～10:00(40分) フィールヨガ 浅野	歩行コース2コース	準備のためクローズ
10:30～11:10(40分) シェイプパンプ 浅倉	10:15～10:45(30分) 隔週レッスン 後藤	10:25～10:55(30分) 初級水泳 荒井	10:00～11:00(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール
11:30～12:10(40分) ファイトアタックPRO 浅倉	11:30～12:50(80分) 有料セッション フラメンコの王道 パタデコーラ 浅野	11:00～12:00(60分) 成人スイミング SCHOOL③ 荒井	11:10～12:10(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール
12:30～13:10(40分) 隔週レッスン 第1・3・5週: 骨盤エクササイズ / 金行 第2・4週: ピラティス / 浅倉	13:30～14:10(40分) CSLive Lati Lati	12:05～12:35(30分) 初級スイムトレーニング 荒井	12:30～15:00(150分)
13:25～14:05(40分) コンビネーションステップ 鶴沢		12:40～13:10(30分) プライベートレッスン	卓球 バドミントン バスケットボール
14:20～14:50(30分) 痩せる!脂肪燃焼ダンス 後藤		13:30～14:00(30分) アクアサーキット 榎本	
15:00～16:00(60分) 有料セッション オリジナルステップ 北嶋	15:00～15:30(30分) CSLive リズムライド	準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用)	準備のためクローズ 15:30～16:30(60分) キッズ 体育スクール(幼児)
16:15～17:15(60分) Jr.新体操スクール (幼児)	16:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで	16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	16:30～17:30(60分) キッズ 体育スクール(児童)
19:00～19:40(40分) 有料セッション からだケア&コンディショニング 植田	19:20～19:50(30分) X-CORE FIGHTING 坂下	17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール (3コース使用)	17:40～18:40(60分) Jr.新体操スクール 【小1～小2】
20:20～21:00(40分) HOTパワーヨガ 丸山	20:10～20:50(40分) CSLive パワーライド	20:30～21:30(60分) フィン・パドル フリーコース	18:40～19:40(60分) Jr.新体操スクール 【小3～6】
22:30 CLOSE			
24:00			

Sat 土曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) ヨガ 米山	9:30～10:30(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	8:00～9:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	8:30～9:30(60分) キッズ体育スクール (幼児)
10:40～11:20(40分) ZUMBA 峰久	11:15～12:00(45分) Jr.モダンバレエスクール 【4歳～小6】	9:00～10:00(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	9:30～10:30(60分) キッズ体育スクール (児童)
11:40～12:10(30分) X-CORE FIGHTING 和野	12:15～13:00(45分) Jr.ジャズダンススクール 【4歳～小6】	10:00～11:00(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用)	10:30～(60分) 10:30～(40分) キッズダンス スクール (児童)
12:20～13:00(40分) コンビネーションステップ 峰久	13:15～14:15(60分) カルチャースクール 大人のモダンバレエ スクール	12:00～13:00(60分) 成人スイミング SCHOOL② 坂下	12:00～13:30(90分) ビクブルボール
13:10～13:40(30分) CSLive シェイプアップパワー	14:40～15:55(75分) 有料セッション 大人からはじめる 大人のための ヒップホップ 松井	13:10～13:55(45分) スキندайビング 坂下	準備のためクローズ 13:45～14:30(45分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:00～14:40(40分) ファイトアタックPRO 和野	15:40～16:20(40分) ZUMBA 江本	14:05～14:35(30分) アクアピクス 新妻	準備のためクローズ 16:45～18:15(90分) バスケットボール フリー
14:50～15:30(40分) フィールヨガ 山岸	16:30～17:00(30分) CSLive リズムライド	15:30～16:15(45分) 中級スイムトレーニング (2コース使用) ※メニューのみ	15:00～16:30(90分) バスケットボール フリー
17:10～17:50(40分) ヨガ 齋藤	18:00～19:00(60分) 有料セッション フラダンス 峰久	17:10～17:50(40分) ヨガ 齋藤	17:00～17:40(40分) シンプルエアロ 植田
18:10～18:50(40分) CSLive ピラティス		18:15～19:15(60分) マスターズ練習 フリーコース (2～3コース使用)	準備のためクローズ
20:00 CLOSE			
24:00			

ご利用にあたっての注意点 ※インストラクターが予告なしに代行になる場合もございます。
また急なレッスン内容変更または急なレッスンクローズもございますので予めご了承ください。

スタジオ

- スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。
- レッスン1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始いたします。
- スマートフォンやパソコンをお持ちでない方もクラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。
- お客様同士の間隔を確保するため、第1スタジオと第2スタジオのみ全てのレッスンで人数制限の実施を行っております。
- レッスン開始後のご入場、レッスン途中での退場は安全確保の為、又他の参加者の方々のご迷惑となりますので、ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

アリーナ

- 各種スクール・バレーボール・バスケットボール・フットサル・バドミントンに関しましては準備の為実施時間の前後30分はアリーナをご利用いただけません。予めご了承ください。
- スクール・カルチャーにご参加いただく場合は、所定の用紙に、会員区分・お名前・連絡先をご記入いただけます。
- 表記種目は利用の優先種目となり、不在の場合は他種目の方もご利用いただけます。
- ボールを蹴る行為はおやめください。

Sun 日曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
	8:00～9:00(60分) キッズダンススクール (児童)	8:00～9:00(60分) キッズスイミングスクール	9:00～10:00(60分) キッズ 体育スクール(児童)
	9:00～10:00(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	9:00～10:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	10:00～11:00(60分) キッズ 体育スクール(幼児)
10:10～10:50(40分) ZUMBA 新藤	10:20～11:00(40分) CSLive フィールピラティス	10:00～11:00(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用)	11:10～12:10(60分) キッズ 個人塾
11:20～12:00(40分) フィールヨガ 水野	11:10～11:40(30分) CSLive X-CORE TRAINING	準備のためクローズ 11:15～13:15(120分) ファミリープール 開放	準備のためクローズ 12:30～14:00(90分) ピクブルボール
12:30～13:10(40分) シェイプパンプ 坂下	12:10～12:40(30分) CSLive リズムライド	13:00～13:40(40分) CSLive パワーライド	14:15～15:30(75分) 卓球 バドミントン バスケットボール
13:30～14:10(40分) ファイトアタックBEAT 坂下	14:40～15:10(30分) CSLive リズムCAMP	14:30～15:00(30分) プライベートレッスン 坂下	15:00～15:30(30分) プライベートレッスン 坂下
14:40～15:20(40分) HOTピラティス 藤井	15:30～16:00(30分) CSLive X-CORE DANCING	16:15～16:45(30分) CSLive シェイプアップパワー	16:00～17:30(90分) フットサル フリー
16:15～16:45(30分) CSLive シェイプアップパワー	16:15～17:15(60分) 有料セッション コアエントリー Mat Pilates 藤井	17:00～17:40(40分) シンプルエアロ 植田	準備のためクローズ
19:00 CLOSE			
24:00			

有料 …有料プログラム(別途料金が必要です。) …初心者向けプログラムです。安心してご参加いただけます。
…歩行コース2コース使用 SL …スクリーンに映し出された映像を見ながらレッスンを行います。
CSLive : REC …録画 LIVE …生配信

プール

- 通常レーンの歩行コースにおきましては2～3列の横並びに歩行されますと他のお客様のご迷惑となります。皆様が気持ちよくご利用いただけますようご協力の程お願い申し上げます。
- スイムトレーニングは30名以上より3コースとさせていただきます。ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットは12名以上より2コース、30名以上より3コースとさせていただきます。スイムレッスンは15名以上より2コースとさせていただきます。レッスン開始時に決定します。
- 音源を使用するレッスンでは、レッスン5分前に音楽をかけさせていただきます。
- ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットのコース変更はレッスン開始5分前とさせていただきます。
- 日曜・祝日の「歩行コース」は1コースとなります。
- 平日および土曜日は最初のレッスンまで「歩行コース」が2コースとなります。
- イベント実施時、ダイビング講習などでコースを使用させていただく場合があります。使用時は館内掲示にてご案内いたします。
- スキندайビングは10名以上で2コースとさせていただきます。
- スイムレッスンは15名以上より2コース / 30 or 35名以上で3コースとさせていただきます。