

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前店 2026年1月～3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



1・2・3月カレンダー

※○の日は祝日営業日となります。
9:00～19:00
※★の日はジム・ロッカー開放日となります。
11:00～18:00
※■色の日は休館日となります。

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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

2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

3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

Mon 月曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) シンプルエアロ 新妻	9:20～10:00(40分) 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。
10:15～10:55(40分) ファイトアタックPRO 和野	10:10～10:50(40分) ヨガ 新藤 タオルをご持参ください。	アクアーサーキット 新妻	
11:10～11:50(40分) シェイプパンプ 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) ウェークリー初級 坂下	準備のためクローズ 11:30～15:00(210分)
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 REC	11:45～12:15(30分) ウェークリー中級 坂下 1週目:クロール 4週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 5週目:スタート&ターン 3週目:平泳ぎ	卓球 バドミントン バスケットボール
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	
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 有料		
15:15～15:55(40分) 健康太極拳 ソウ		準備のためクローズ 15:30～16:30(60分)	
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) 有料	16:00～18:30(150分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料	
17:30～19:30(120分)	キッズダンススクール 【幼児】 有料	レンタルスタジオ 詳細は受付まで	
18:00 レンタルスタジオ 詳細は受付まで 有料	キッズ スイミングスクール 【児童】 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	
19:00 リズムライド 玉井 Dark	19:10～19:50(40分) CSLive パワーライド REC	18:10～18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING REC	
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 REC	19:10～19:50(40分) HOTリーシュット～プローリッシュ～ 朝倉 HOT	
21:10～21:50(40分) CSLive シェイプパンプパワーレ	21:10～21:40(30分) BOOST core 寺田	20:10～20:40(30分) シェイプパンプパワーソ 和野 Dark	
22:00 22:30 CLOSE	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 有料	21:00～21:40(40分) ファイトアタックPRO 和野 Dark	準備のためクローズ 22:30 CLOSE

Tue 火曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) カラダテックス 塩原	9:20～10:00(40分) CSLive Lati Lati 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ーズとなります。
10:15～10:55(40分) シンブルエアロ 高橋	10:15～10:55(40分) ピラティス 塩原	アクアーオーク 榎本	
11:10～11:50(40分) ウェークリー初級 坂下	11:10～11:45(40分) ベリーダンス 新藤	アクアダンス 榎本	準備のためクローズ 11:30～12:30(60分)
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 ベリーダンス 新藤 有料	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 ピックルボール (コートのみ)
13:10～13:55(40分) シェイプパンプ 坂下 Dark	13:15～13:55(40分) シェイプパンプ 坂下 Dark	13:35～14:05(30分) 中級スキンダイビング 岩本	12:40～15:30(170分)
14:45～15:25(40分) HOTヨガ 米山	14:45～15:25(40分) HOTヨガ 米山	14:20～14:50(30分) アクアピクス 榎本	卓球 バドミントン バスケットボール
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	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	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	準備のためクローズ 15:50～16:50(60分)
16:00～18:30(150分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料	16:00～18:30(150分) キッズ体育スクール 【児童】 有料	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール 【Jr.ベースボールスクール】 有料	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】 有料
17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール 【児童】 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	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール 【アドバンスクラス】 有料	17:00～18:10(70分)
18:10～18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING REC	18:10～18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING REC	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】 有料	18:20～19:40(80分)
19:10～19:50(40分) HOTリーシュット～プローリッシュ～ 朝倉 HOT	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	18:40～19:20(40分) ピラティス 水野
20:10～20:40(40分) ファイトアタックPRO 和野 Dark	21:00～21:40(40分) ファイトアタックPRO 和野 Dark	20:30～22:00(90分) バレーボール フリー	19:10～19:50(40分) CSLive ファイトアタックBEAT REC
21:10～21:50(40分) CSLive シェイプパンプパワーレ	21:10～21:40(30分) BOOST core 寺田	21:00～21:40(40分) ZUMBA 及川	20:10～20:50(40分) シンプルエアロ 及川
22:00 22:30 CLOSE	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 有料	22:00 22:30 CLOSE	20:40～21:20(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC

Wed 水曜日

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: シンブルエアロ 第2・4週: エアロサークット	隔週レッスン 植田	歩行コース2コース	準備のためクローズ 10:00～11:00(60分)
9:20～10:00(40分) ヨガ 北嶋	10:15～10:55(40分) アクアーオーク 和野 有料	10:30～11:00(30分) アクアダンス 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
11:15～11:55(40分) ランバ・フラメンコ 浅野 有料	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	12:15～12:45(30分) CSLive リズムライド REC	11:30～12:10(40分) バドミントン
13:40～14:20(40分) ルーシードットン 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	13:40～14:20(40分) ピラティス 水野	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
14:50～15:30(40分) 隔週レッスン 岩本	15:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで	18:40～19:20(40分) ピラティス 水野	13:00～15:00(120分) 卓球 バドミントン バスケットボール
15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール 【幼児】 有料	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール 【児童】 有料	19:10～19:50(40分) CSLive ファイトアタックBEAT REC	15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール 【児童】 有料
16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール 【児童】 有料	17:30～18:30(60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】 有料	20:10～20:50(40分) ZUMBA 及川	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール 【児童】 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	17:30～18:30(60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】 有料	21:00～21:40(40分) ZUMBA 及川	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール 【3コース使用】 有料
18:10～18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING REC	18:20～19:40(80分)<		



HOTプログラ

- 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°C **Hot 暑**室温33~36°



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!

料金 機能改善ストレッチ 30分 3,850円~
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。