

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前店 2022年4月～6月 レッスンスケジュール

【営業時間】月～金曜日/9:00～23:00 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											
9:20~9:50(30分)	FIT jam 和野	CSLive ボディメイクトレーニング 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。	フィールヨガ 浅野	健康体操 田島	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。	9:15~9:55(40分) シンプルエアロ 植田	奇数月:肌ケア 偶数月:ウェストシェイプ&ヒップアップ 9:30~9:50(20分) ビューティプロジェクト 水野	歩行コース2コース	準備のためクローズ
10:00	10:10~10:40(30分) ファイトアタックBEAT 和野	10:10~10:50(40分) ヨガ 新藤 タオルまで用意したい	10:30~11:00(30分) アクアウォーク 新妻		10:15~10:55(40分) シンプルエアロ 高橋	10:15~10:45(30分) ファンクショナルピラティス 田島	10:10~10:40(30分) 初級水泳 岡島	奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ	10:15~10:55(40分) ヨガ 北嶋	10:10~10:40(30分) ファンクショナルトレーニング 田島	10:10~10:40(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	11:10~11:50(40分) シェイプパンプ 和野	11:10~11:50(40分) ベリーダンス 新藤	11:10~11:40(30分) ウィークリー初級 高野	準備のためクローズ	11:20~12:00(40分) STRONG Nation TM 新藤	11:05~11:45(40分) コンピネーションエアロ 鶴沢	10:45~11:15(30分) 初級スイムトレーニング (2~3コース使用) 岡島	準備のためクローズ	11:15~11:55(40分) オリジナルエアロ 北嶋	10:50~11:30(40分) 有料セッション ルンパ・フラメンコ 浅野 有料	10:50~11:20(30分) 初級水泳 和野	奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール
12:00	12:10~12:50(40分) コンピネーションステップ 山崎	12:10~12:50(40分) CSLive スムーズ&ヒーリング LIVE	11:45~12:15(30分) ウィークリー中級 高野	11:30~12:30(60分) バドミントン& フットサル ハーフ	12:20~13:00(40分) シンプルステップ 鶴沢	12:20~12:50(30分) CSLive だれでもHIPHOP REC		12:30~13:30(60分) フットサルフリー	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	12:00~13:30(90分) カルチャースクール フラメンコスクール 有料	12:10~12:40(30分) マインドボディリセット 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	13:10~13:50(40分) HOTピラティス 山崎 有料	13:10~13:50(40分) 骨盤エクササイズ 金行	13:15~14:00(45分) アクアビクス 新妻	12:30~13:30(60分) 卓球 バドミントン バスケットボール	13:15~13:55(40分) シェイプパンプ 岡島	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 13:35~14:05(30分) 中級スキンダイビング 岩本	13:30~14:30(60分) 卓球 バドミントン バスケットボール	13:30~14:10(40分) ルーシーダットン 朝倉	13:40~14:20(40分) カルチャースクール フラダンスとウクレレ 有料		13:00~14:30(60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 荒竹	14:00~14:30(30分) 有料セッション 48式 太極拳 ソウ 有料 14:40~15:10(30分) 有料セッション 48式 太極拳 ソウ 有料		14:30~15:30(60分) 卓球 バドミントン フットサル	14:45~15:25(40分) HOTヨガ 米山 有料	15:00~15:40(40分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野 換気及び除菌 15:50~16:30(40分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野	14:20~14:50(30分) アクアビクス 岩本	14:30~15:30(60分) バスケフリー	14:40~15:10(30分) ファイトアタックPRO 田島		15:00~15:30(30分) プライベートレッスン 和野 有料 15:30~16:00(30分) プライベートレッスン 和野 有料	15:00~16:00(60分) 卓球 バドミントン バスケットボール
15:00	15:30~16:10(40分) 健康太極拳 ソウ		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		準備のため1コースクローズ	準備のためクローズ	準備のためクローズ	15:40~16:20(40分) ヨガ 岩本			16:00~17:00(60分) 卓球 バドミントン バスケットボール
16:00	16:30~16:50(20分) フレックスストレッチ 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)			15:50~16:30(40分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野	16:30~17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	17:00~18:10(70分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール [スタートクラス] 有料	16:30~17:00(30分) 有料セッション フリースタイルダンス 荒竹			17:00~18:15(75分) 卓球 バドミントン フットサル
17:00	16:55~17:15(20分) リンパフロー 寺田	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)			15:50~16:30(40分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野	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	17:00~18:10(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] 有料	17:10~17:40(30分) 有料セッション フリースタイルダンス 荒竹			18:00~19:00(60分) 卓球&バスケ ハーフ
18:00								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				18:15~19:30(75分) 卓球&フットサル ハーフ
19:00		19:10~19:50(40分) CSLive ファイトアタックBEAT 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 有料	19:00~19:40(40分) CSLive ZUMBA LIVE	19:30~20:30(60分) 成人スイミング SCHOOL① 高野 有料	18:20~19:00(40分) HOTヨガ 丸山 有料				19:00~19:30(75分) 卓球&フットサル ハーフ
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) 勝山		20:10~20:40(30分) POWER PUMP 和野	20:00~20:30(30分) CSLive だれでもHIPHOP REC		準備のためクローズ	20:10~20:50(40分) シンプルエアロ 及川	19:50~20:20(30分) CSLive リズムCAMP REC	20:00~21:00(60分) 上級スイムトレーニング 高野 (2~3コース使用)	準備のためクローズ
21:00	21:10~21:50(40分) シェイプパンプ 浜出	21:10~21:40(30分) BOOST core 寺田			21:00~21:30(30分) ファイトアタックPRO 和野			20:30~22:00(90分) バレーボール フリー	21:00~21:40(40分) ZUMBA 及川	20:30~21:10(40分) CSLive ファイトアタックPRO LIVE		21:00~21:00(60分) バスケットボール 倶楽部
22:00								準備のためクローズ				準備のためクローズ
23:00	23:00 CLOSE											
24:00	23:00 CLOSE											