

1月12日(月・祝)9:00~19:00 成人の日レッスンスケジュール

2025年12月16日掲載

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			
30			
10:00	9:50~10:30	10:00~10:30	
30	バレエストレッチ 中川(朝)	X-CORE FIGHTING CSLive	
11:00		REC	
30	11:00~12:10 【新年】HIPHOPイベント 【有料・予約】 植月	11:30~12:00 シェイパンプPOWER CSLive	11:00~12:00 腰痛改善スクール 【有料・予約】 1コース利用します
12:00		REC	
30		CSLiveとは… 全国から選ばれたトップインストラクターに よるLive映像レッスンです。 『Live感・一体感』を感じ、映像を見ながら 楽しくレッスンに参加できます。	12:10~12:40 ターン練習会 竜野
13:00	13:00~14:10 【新年】ZUMBAイベント 【有料・予約】 清野		ターンは1種類ではありません！ 自分に合ったターンを習得しましょう！
30			
14:00	14:40~15:20		
30	ピラティス 青木		
15:00			
30			
16:00	16:30~17:10		
30	ヨガ CSLive	キッズ体育スクール 15:00~18:45	キッズ水泳スクール 14:15~15:15 1コース利用します 15:15~18:30 全コース利用します
17:00	REC		
30			
18:00			
30			
19:00	18:45 施設利用終了		
	19:00 CLOSE		

スタジオ1、スタジオ2のレッスンは「スタジオオンライン予約システム」ご予約ください。
レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。

ZUMBA®



MIKI

JANUARY 12, 2026

日時 2026年1月12日(月・祝) 13:00~14:10
場所 当クラブ第1スタジオ
料金 2,200円(税込)
定員 32名(最少催行12名)*1/8にイベント催行の判断をさせていただきます。
申込 自由が丘会員の方、全国シングルの方 12/20(土) 12:00~
他クラブ会員の方、一般の方 12/20(土) 13:00~

申込はこちら!



*一般の方はイベント参加費に加え、施設利用料 1,100 円を頂きます。

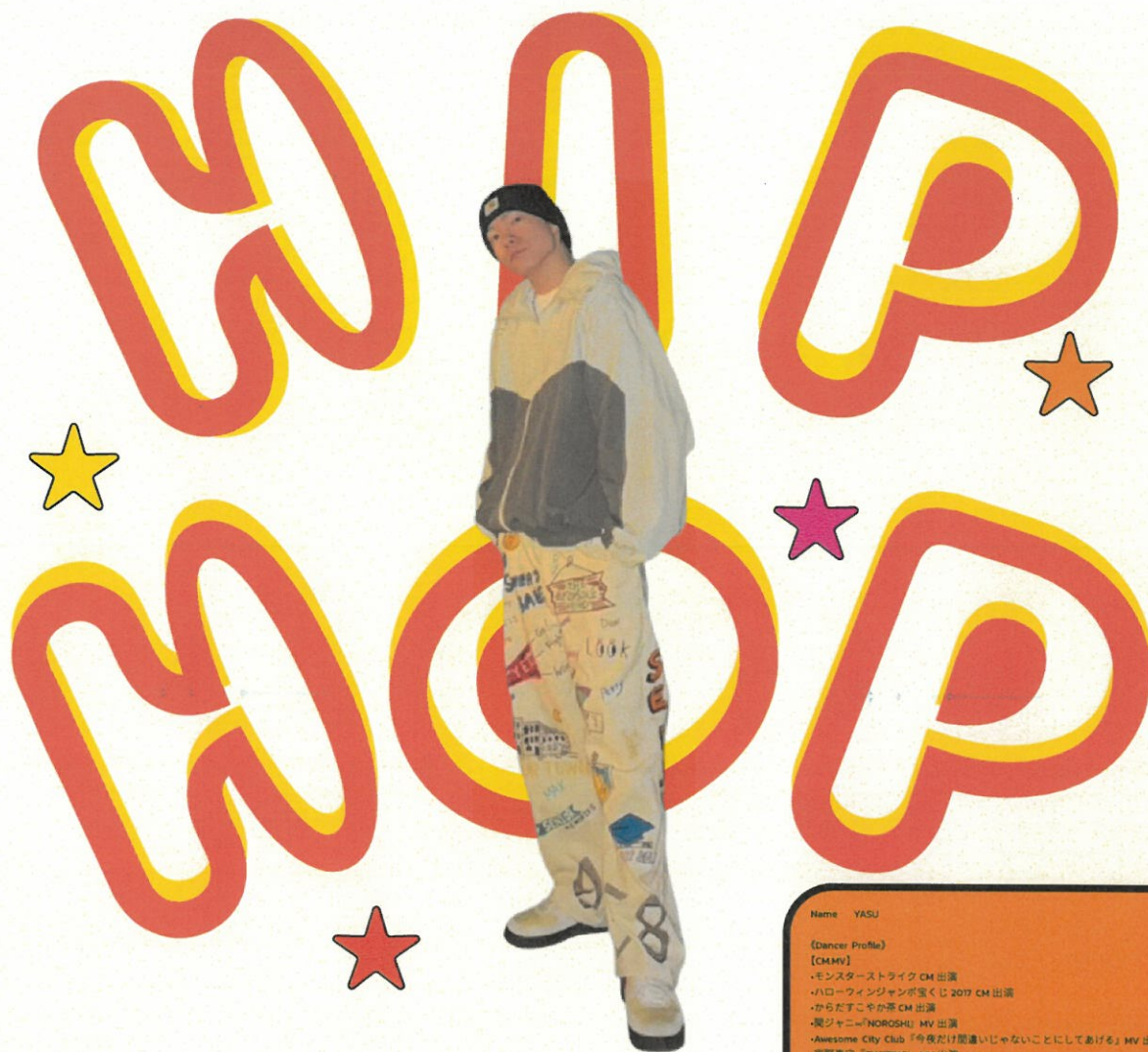
*イベント 2 日前までのキャンセル受付の場合は全額返金致しますそれ以降のキャンセルにつきましては返金致しかねますので、予めご了承下さい。

*他クラブ・一般の方はイベント前 30 分、イベント後 45 分まで施設利用可能です。

*申込完了メールをお受け取り後、当クラブ受付にてお支払いをお願い致します。

承認No.35782

Produced by Central Fitness Club Jiyugaoka



Name YASU

[Dancer Profile]

[CM/MV]

・モンスターストライク CM 出演
・ハローウィーンジャンボ宝くじ 2017 CM 出演
・からだすこやか茶 CM 出演
・関ジャニ∞「NOROSHI」MV 出演
・Awesome City Club「今夜だけ間違えたくないことしてあげる」MV 出演
・宮野真守「EXCITINGU」MV 出演
・水村拓哉「One and Only」MV 出演

[バックダンサー]

↓多数出演一部抜粋↓

・Hey!Say!JUMP SUMMER2011 in DOME
・第 62 回紅白歌合戦
・足立佳奈「私今あなたに恋をしています」CDTV
・Stray Kids〜2018 MAMA FANS' CHOICE in Japan
@さいたまスーパーアリーナ
・天月ワンマンライブ〜Resfeber〜@東京国際フォーラム
・Bリーグ「サンrockーズ渋谷 vs 秋田ノーザンハピネット」OP パフォーマンス
・新浜レオン5周年記念コンサート@LINE CUBE SHIBUYA
・ACTORS LEAGUE in Games2025@ガーデンシアター
・SUMMER SONIC 2025 J01 @ZOZO マリンスタジアム

[舞台]

・多数出演一部抜粋↓

・RADICAL PARTY〜JORDER〜@ 梅田芸術劇場 & 赤坂 ACT シアター
・刀剣乱舞 千子村正 連続切 双輪出陣 万の屋うつす鏡
[アシスタント歴]
・羽田野沙「rolling life」振付アシスタント
・羽田野沙「sing and dance」振付アシスタント
・Maison B「Masquerade」振付アシスタント

→ イベント中動画撮影 OK!

→ 70 分のロングレッスン!

→ 植月先生スペシャル
パフォーマンス付き!

日時 2026 年 1 月 12 日 (月・祝) 11:00~12:10

場所 当クラブ第 1 スタジオ

料金 2,500 円 (税込)

定員 32 名 (最少催行 9 名)

申込 自由が丘会員の方、全国会員の方 : 12/22(月) 12:00~
他クラブ会員、一般の方 : 12/22(月) 13:00~

※一般の方はイベント参加費に加え、施設利用料 1,100 円を頂きます。

※イベント 2 日前までのキャンセル受付の場合は全額返金致しますそれ以降のキャンセルにつきましては返金致しかねますので、予めご了承下さい。

※他クラブ・一般の方はイベント前 30 分、イベント後 45 分まで施設利用可能です。

※申込完了メールをお受け取り後、当クラブ受付にてお支払いをお願い致します。

お申込はこちら!

