

# セントラルスポーツクラブ谷津 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## ＜スタジオ＞ -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30	09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/リズムライド・江口[定員]	09:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・江口[定員]		09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[定員]		09:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:10(40分)CSLive/ヨガ[定員]	09:00
10:00	10:10(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]			10:10(40分)フラエクササイズ・hiromi(ヒロミ)[定員]	10:00(40分)HOTヨガ・是川[定員]		10:00(20分)バランスボール・鈴木[定員]	09:30
10:30	10:35(30分)シェイプ・パン・坂本[定員]	10:30(40分)健康体操・鈴木[定員]			10:55(30分)ステップサークット・是川[定員]	10:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:35(30分)ボールde健康体操・高橋[定員]	10:00
11:00				11:05(30分)シェイプ・パン・坂本[定員]			11:20(30分)エアロヨガ・キット・高橋[定員]	10:30
11:30	11:20(40分)ラテンファン・野沢[定員]	11:25(30分)ファイトアタックBEAT 30・井谷[定員]			11:40(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]	11:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		11:00
12:00		12:10(40分)シンプルエアロ・是川[定員]		12:35(40分)シンプルステップ・大内[定員]	12:35(40分)健康太極拳・齋藤[定員]	12:35(40分)ヨガ・矢野[定員]	12:05(40分)シェイプ・パン40・高橋[定員]	11:30
12:30	12:15(40分)ヨガ・野沢[定員]							12:00
13:00	13:10(40分)ピラティス・横尾[定員]	13:05(40分)HOTヨガ・是川[定員]				13:25(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]	13:00(30分)ファイトアタックBEAT・袴田[定員]	12:30
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ[定員]	13:30(30分)ポッチャ			13:00
14:00		14:00(30分)有料セッション/ウェーブヨガ・是川[セッション][予約]			14:10(30分)CSLive/からだアクティブ		13:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・江口[定員]	13:30
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		14:00
15:00								14:30
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(40分)キッズ体育スクール[スクール][定員]	15:00
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(40分)キッズ体育スクール[スクール][定員]	16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30
18:00							17:50(40分)オリジナルエアロ・会田[定員]	18:00
18:30							18:40(40分)モビリティストレッチ[定員]	18:30
19:00	19:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	19:10(40分)CSLive/ヨガ[定員]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]				19:00
19:30					19:20(40分)シェイプ・パン・武井[定員]			19:30
20:00	19:55(40分)ファイトアタックBEAT・井谷[定員]	20:05(40分)コンビネーションエアロ・会田[定員]		19:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・井谷[定員]		20:10(40分)ファイトアタックPRO・井谷[定員]		20:00
20:30								20:30
21:00	20:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・井谷[定員]	20:55(30分)シェイプ・パン30・岡田[定員]		20:55(30分)フィールピラティス・袴田[定員]		21:00(20分)ジムスモ/みんなで筋膜はぐし[定員]		21:00
21:30								21:30