

セントラルスポーツクラブ谷津 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

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 | | | | | | 09:10(40分)CSLive/ヨガ [定員] | 09:10(40分)CSLive/ヨガ [定員] | 09:00 |
| 09:30 | 09:40(20分)CSLive/メディカルフ ィットネスシリーズ[定員] | 09:40(30分)エアサイクルフィッ 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] | | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(15分)ジムスモ/みんなであ そび[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] | 10:00(20分)バランスボール・鈴木 [定員] | 10:00 |
| 10:30 | 10:35(30分)シェイプバン プ・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 キット・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] | 10:30 |
| 11:00 | | | | 11:05(30分)シェイプバン プ30・坂本[定員] | | | | 11:00 |
| 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] | 11:20(30分)エアロサーキ ット・高橋[定員] | 11:30 |
| 12:00 | | 12:10(40分)シンプルエア ロ・是川[定員] | | 11:50(30分)フィールピラ ティス・今村[定員] | | | 12:05(40分)シェイプバン プ40・高橋[定員] | 12:00 |
| 12:30 | 12:15(40分)ヨガ・野沢[定 員] | | | 12:35(40分)コンビネーシ ョンエアロ・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] | | 12:30 |
| 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] | | | | | 13:00(30分)ファイトアタッ クBEAT・袴田[定員] | 13:00 |
| 13:30 | | | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ [定員] | 13:30(30分)ポッチャ [定員] | 13:25(40分)ダンスWAVE ・矢野[定員] | | 13:30 |
| 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] | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | 14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール] | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 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] | 15:30 |
| 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)シェイプバン プ・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)シェイプバン プ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/みんなであ そび[定員] | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |