

セントラルスポーツクラブ谷津 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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]	09:00
09:30				09:40(20分)CSLive/メディカルフ ィットネスシリーズ・糖尿病予防・ 改善[定員]		09:15(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		09:30
10:00	09:45(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・坂本[定員]			10:10(40分)フラエクササ イズ・hiromi(ヒロミ)[定 員]	10:00(40分)ヨガ・是川[定 員]		10:00(20分)バランスボール・鈴木 [定員]	10:00
10:30		10:30(40分)健康体操・鈴 木[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)シェイプパン プ・坂本[定員]	10:55(30分)ステップサー キット・是川[定員]			11:00
11:30	11:30(40分)ラテンファン・ 野沢[定員]	11:25(30分)フィールヨガ・ 伊藤[定員]			11:40(30分)Down-Up Core・坂本[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・坂本[定員]			12:05(40分)シェイプパン プ・高橋[定員]	12:00
12:30	12:25(30分)シェイプパン プ・齋藤[定員]							12:30
13:00	13:10(40分)ピラティス・純 子[定員]	13:05(40分)ヨガ・是川[定 員]		12:35(40分)ZUMBA(R) ・矢野[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]	13:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・袴田[定員]	13:00
13:30				13:30(40分)ヨガ・矢野[定 員]	13:30(30分)ポッチャ 員]	13:25(40分)ZUMBA(R) ・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		14:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・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(60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(60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(30分)モビリティスト レッチ[定員]		18:30
19:00								19:00
19:30	19:20(40分)X-CORE RIDING・江口[定員]	19:15(40分)CSLive/Zen Yoga[定員]		19:20(30分)フィールピラ ティス・袴田[定員]	19:20(40分)シェイプパン プ・坂本[定員]			19:30
20:00	20:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・江口[定員]	20:05(40分)コンビネーシ ョンエアロ・会田[定員]		20:00(30分)ファイトアタッ クBEAT・袴田[定員]	20:10(40分)ファイトアタッ クPRO・松村[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)フィールヨガ・ 伊藤[定員]	20:55(30分)シェイプパン プ30・岡田[定員]		20:50(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・松村[定員]	21:00(20分)ストレッチ[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日