セントラルスポーツクラブ谷津 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、30日(月)は休館日です。
3日(火)、23日(月)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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00							09:10(40分)CSLive/ヨガ[定員]	09:00
						09:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
09:30				09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・膝痛予防・改善[定員]				09:30
	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]							
10:00		10:00(20分)メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・西出[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
						10:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:30	10:35(40分)ヨガ・野沢[定員]	10:30(40分)健康体操・鈴木[定員]					10:35(30分)ボールde健康体操・高橋[定員]	10:30
					10:55(30分)ステップサーキット・是川[定員]			
11:00				11:05(30分)シェイプパンプ・坂本[定員]				11:00
		11:25(30分)フィールヨガ・伊藤[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	11:30(40分)ラテンファン・野沢[定員]				11:40(30分)DownーUp Core・西出[定員]			11:30
				11:50(40分)ヨガ・矢野[定員]				
12:00		12:10(40分)シンプルエアロ・是川[定員]					12:05(40分)シェイプパンプ・高橋[定員]	12:00
	12:25(40分)ピラティス・純子[定員]							
12:30					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
				12:45(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]				
13:00		13:05(40分)ヨガ・是川[定員]					13:00(40分)Pilates Shape・袴田[定員]	13:00
	13:25(30分)シェイプパンプ・松村[定員]					13:25(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]		
13:30				13:40(40分)Pilates Shape・袴田[定員]	13:30(30分)ボッチャ			13:30
14:00	14:10(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]	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
						17:50(40分)オリジナルエアロ・会田[定員]		
18:00								18:00
18:30						18:40(30分)ダンスWAVE・奥野[定員]		18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/ヨガ[定員]		19:10(40分)フィールピラティス・袴田[定員]				19:00
	19:20(30分)XーCORE RIDING・江口[定員]				19:20(40分)シェイプパンプ・坂本[定員]			
19:30								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]		20:10(40分)ファイトアタックBEAT・袴田[定員]	20:10(30分)EXCITEーBODY・松村[定員]			20:00
20:30								20:30
		20:55(30分)シェイプパンプ・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]	20:50(40分)ファイトアタックPRO・松村[定員]			
21:00	21:00(30分)フィールヨガ・伊藤[定員]							21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/22 19:44:06