

セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)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 >

月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日						曜日																											
Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム			Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム			Aスタジオ		Bスタジオ		ジム																																			
08:00	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		08:00	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		08:00	Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		08:00																																
						09:20(15分)ジムスモ/青中ジョギング・ジムスモ												09:20(15分)ジムスモ/青中ジョギング・ジムスモ												09:20(15分)ジムスモ/青中ジョギング・ジムスモ												09:20(15分)ジムスモ/青中ジョギング・ジムスモ												09:20(15分)ジムスモ/青中ジョギング・ジムスモ																	
08:30	09:20(30分)ニュー・エプロン・スルースーパースタイル		09:30(30分)CSLive/からだアクティフ・Rec		09:30(40分)シンプルエアロ・新美								08:30	09:30(40分)健康太極拳・銭		09:30(40分)ヨガ・岡田		09:20(15分)ジムスモ/姿勢改善・ジムスモ												09:30(30分)CSLive/からだアクティフ・Rec				08:30													08:30																								
						10:00(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・ジムスモ												10:00(15分)ジムスモ/姿勢改善・ジムスモ																		10:00(15分)ジムスモ/姿勢改善・ジムスモ												10:00(15分)ジムスモ/姿勢改善・ジムスモ												10:00(15分)ジムスモ/姿勢改善・ジムスモ											
10:00	10:20(30分)STEP 1a ・満井												10:00	10:20(40分)ZUMBA(R)・岡田		10:20(40分)ピラティス・塩原		10:00(15分)ジムスモ/セップリ・アタラシク・ジムスモ																10:00											10:00																										
						10:30(40分)ルーシーダットン・橋山												10:30(30分)ボクティエクササイズ・新美																				10:30(40分)コンピネーションエアロ・岡川								10:30									10:30																
10:30													10:30											10:15(40分)カラダデックス・塩原		10:15(60分)有料セッション/姿勢改善・安田[セッション][予約]				10:30													10:30																												
						11:00(60分)有料セッション/ボディ・ロキス・高村[セッション]												11:00(60分)有料セッション/ボディ・ロキス・高村[セッション]																		11:00(60分)有料セッション/ボディ・ロキス・高村[セッション]												11:00(60分)有料セッション/ボディ・ロキス・高村[セッション]												11:00(60分)有料セッション/ボディ・ロキス・高村[セッション]											
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山		11:00(60分)有料セッション/ボディ・ロキス・高村[セッション]										11:00	11:15(40分)コンピネーションエアロ・森		11:20(30分)ファンクショナルピラティス・塩原		11:00(60分)有料セッション/青中ジョギング・ジムスモ												11:10(40分)コンピネーションエアロ・新美				11:00											11:00																										
						11:30(40分)ファンクショナルピラティス・塩原												11:30(30分)動きタイム・星野																		11:30(40分)コンピネーションエアロ・新美								11:30											11:30																
11:30													11:30											12:00(40分)シェイプアップ40・出口[定員]		12:00(40分)CSLive/セップリ・アタラシク・Rec				12:00													12:00																												
						12:15(40分)ジャズダンス・高村												12:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原																		12:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原												12:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原												12:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原											
12:00													12:00											12:00(40分)シェイプアップ40・出口[定員]		12:00(40分)CSLive/セップリ・アタラシク・Rec				12:00													12:00																												
						12:35(40分)ZUMBA(R)・荒竹												12:45(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec																		12:35(40分)ZUMBA(R)・荒竹								12:30									12:30																		
12:30													12:30											13:10(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・Rec		13:10(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・Rec				13:00													13:00																												
						13:15(40分)ファンクショナルピラティス・塩原												13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原												13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原												13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原												13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原																	
13:00			13:10(40分)CSLive/ヨガ・Rec										13:00	13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec								13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原								13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原				13:00											13:00																										
						14:10(40分)ボクティバランス・出口												14:00(60分)フィットネスチェック・安田												14:10(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec								14:00											14:00																						
14:00													14:00											14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]		14:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]				14:00													14:00																												
						15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]												15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]												15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]								15:00											15:00																						
15:00			15:00(30分)いきいきダンススクール・安田		15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]		15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]						15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]		15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]						15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]						15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]				15:00											15:00																												
						16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]												16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]												16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]								16:00											16:00																						
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]		16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]		16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]						16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]		16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]						16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野[スクール]						16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]				16:00											16:00																												
						17:00(120分)キッズ体育スクール・星野[スクール]												17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]												17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]								17:00											17:00																						
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]		17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]		17:00(120分)キッズ体育スクール・星野[スクール]		17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]						17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]		17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]						17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]						17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]				17:00											17:00																												
						18:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]												18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]												18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]								18:00											18:00																						
18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]												18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]		18:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]						18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]						18:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]				18:00											18:00																												
						19:10(40分)カラダデックス・塩原												19:10(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec						19:00(15分)ジムスモ/セップリ・アタラシク・ジムスモ												19:10(40分)カラダデックス・塩原				19:00											19:00																				
19:00	19:10(40分)カラダデックス・塩原		19:10(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec		19:00(15分)ジムスモ/セップリ・アタラシク・ジムスモ		19:10(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec						19:00	19:10(40分)シェイプアップ40・大瀧[定員]		19:00(30分)CSLive/スネップ・DANCING・Rec		19:00(15分)ジムスモ/青中ジョギング・ジムスモ												19:10(40分)シェイプアップ40・大瀧[定員]				19:00											19:00																										
						20:00(40分)ファイトアタックBEAT・出口												20:00(40分)ニュー・エプロン・スルースーパースタイル												20:00(40分)ニュー・エプロン・スルースーパースタイル								20:00											20:00																						
20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・出口				20:00(30分)X-CORE TRAINING・出口		20:00(15分)ジムスモ/セップリ・アタラシク・ジムスモ						20:00	20:00(40分)ニュー・エプロン・スルースーパースタイル		20:00(15分)ジムスモ/健康太極拳・ジムスモ												20:00(30分)X-CORE FIGHTING・大瀧				20:00											20:00																												
						20:00(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・ジムスモ												20:00(15分)ジムスモ/健康太極拳・ジムスモ																		20:00(15分)ジムスモ/健康太極拳・ジムスモ												20:00(15分)ジムスモ/健康太極拳・ジムスモ												20:00(15分)ジムスモ/健康太極拳・ジムスモ											
20:30													20:30																							20:30											20:30																								
Aスタジオ						Bスタジオ						ジム						Aスタジオ						Bスタジオ						ジム						Aスタジオ						Bスタジオ						ジム						Aスタジオ						Bスタジオ						ジム					
月						火						水						木						金						土						日						月																													