

セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2025年06月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		
09:00					09:10(60分)卓球(フリー)		09:00							09:10(30分)卓球(フリー)			09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール・星野[スクール]			09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00		
				09:20(10分)ジムスモ・青野シニアジムスモ						09:20(10分)ジムスモ・みんもで筋トレジムスモ						09:20(10分)ジムスモ・青野シニアジムスモ							09:30		
09:30	09:30(30分)ニューエアー・スラム・ヒーリング・Rac	09:30(30分)CSLive/からだアクティブ・Rec		09:30(40分)シンプルエアロ・新美			09:30	09:30(40分)健康太極拳・銭	09:30(40分)ヨガ・岡田					09:30(30分)CSLive/からだアクティブ・Rec			09:30							09:30	
				10:20(10分)ジムスモ・かんたんとストレッチジムスモ			10:00			10:20(10分)ジムスモ・藤橋ジムスモ						10:00								10:00	
10:00	10:20(30分)STEP・jam・満井						10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・岡田	10:20(40分)ピラティス・塩原				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]		10:00	10:20(40分)コンビネーションエアロ・岡田					10:15(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]	10:30		
10:30				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・キット・新美											10:30								10:30	
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有料セッション/シェイプアップ・高村[セッション]					11:00			11:00(40分)ジムスモ・青野シニアジムスモ				11:00(40分)コンビネーションエアロ・新美		11:00							11:00(40分)ジムスモ・藤橋ジムスモ	11:00	
11:30							11:30	11:15(40分)コンビネーションエアロ・森	11:20(30分)ファンクショナルピラティス・塩原							11:30	11:15(40分)ファイタークラブBEAT・大淵	11:15(60分)有料セッション/シェイプアップ・岡田[セッション]・[予約]			11:30(40分)CSLive/ファイタークラブREC・Rec	11:15(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野[スクール]	11:30		
12:00							12:00	12:10(40分)シェイプアップ40・出口[定員]		12:05(30分)CSLive・セーブプロジェクト・[予約]・REC						12:00	12:10(40分)ワークアウトヨガ・塩原						12:00		
12:30	12:15(40分)ジャズダンス・高野			12:35(40分)ZUMBA(R)・荒竹			12:30									12:30						12:30(40分)シェイプアップ40・高橋[定員]	12:30(40分)CSLive/Late・Late・Rec	12:30	
							13:00									13:00								13:00	
13:00		13:10(40分)CSLive/ヨガ・Rec			12:45(40分)CSLive/シェイプアップ・Rec		13:00	13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec						13:10(40分)CSLive/ファイタークラブBEAT・Rec		13:00								13:00	
13:30	13:15(40分)ファンクショナルシェイプアップ・高野						13:30	13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原						13:15(40分)ダンスWAVE・星野		13:30	13:40(40分)ファイタークラブBEAT・出口					13:30(60分)CSLive・セーブプロジェクト・[予約]・REC	13:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・大淵[スクール]	13:30	
14:00							14:00									14:00								14:00	
14:30							14:30									14:30								14:30	
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(30分)いきいき元気スクール・安田[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(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(60分)キッズ体育スクール(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		
15:30							15:30									15:30								15:30	
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・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(児童)・星野[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]		16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]					16:00(60分)ジムスモ・セブリアプロジェクト・ジムスモ	16:00		
16:30							16:30									16:30								16:30	
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(120分)キッズダンススクール[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(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]		17:00							17:00(40分)ジムスモ・高野青野・ジムスモ	17:00	
17:30							17:30									17:30								17:30	
18:00							18:00							18:00(60分)キッズ体育スクール・星野[スクール]		18:00								18:00	
18:30							18:30									18:30								18:30	
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		19:10(40分)ヨガ・若尾	19:10(30分)CSLive/シンプルエアロ・Rec		19:00	19:10(40分)シェイプアップ40・大淵[定員]	19:10(30分)CSLive/スー・DRE DANCING・Rec				19:05(40分)健康太極拳・銭	19:10(40分)フェイシャルピラティス・出口		19:00							19:00(10分)ジムスモ・セブリアプロジェクト・ジムスモ	19:00	
19:30							19:30									19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)ファイタークラブBEAT・出口						20:00							20:00(30分)X-CORE FIGHTING・大淵		20:00								20:00(10分)ジムスモ・セブリアプロジェクト・ジムスモ	20:00
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	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	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	曜日	
	月			火				水			木			金				土			日				