セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28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

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00			
09:30		09:30(30分)CSLive/からだアクティブ・Rec	09:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ 09:30(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・田川
10:00			10:05(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ
10:30	10:20(30分)STEP jam・涌井	10:20(30分)CSLive/アクティブストレッチ&美バリ下肢・改善・Rec	
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有料セッション/ジャイロキネス・高村[セッション]	11:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムスモ
11:30			
12:00	12:15(40分)ジャズダンス・高村		
12:30			
13:00		13:10(40分)CSLive/ヨガ・Rec	
13:30	13:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・後藤		
14:00		14:10(40分)ボディコアバランス・出口	
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]	
15:30			
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)[スクール]	
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)[スクール]	
17:30			
18:00		18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
18:30			
19:00	19:10(40分)カラダテックス・塩原	19:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec	19:05(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスモ
19:30			
20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・出口		20:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムスモ
20:30			

火

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00		09:10(60分)卓球(フリー)	
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・新妻		09:20(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムスモ
10:00			10:05(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ
10:30	10:30(40分)ルーシーダット・勝山	10:30(30分)ボディメイクサーキット・新妻	
11:00		11:25(60分)有料セッション/ダンス・荒竹[セッション]	
11:30	11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・植田		
12:00			
12:30	12:35(40分)ZUMBA(R)・荒竹	12:45(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec	
13:00			
13:30	13:40(40分)ファイトアタックBEAT・出口		
14:00			
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(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	
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(児童)[スクール]	
16:30			
17:00	17:00(120分)キッズ体育スクール・星野[スクール]	17:00(120分)キッズチアダンススクール[スクール]	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)ヨガ・若尾	19:10(30分)CSLive/シンプルエアロ・Rec	19:05(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ
19:30			
20:00	20:00(30分)X－CORE TRAINING・出口		20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスモ
20:30			

水

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00			
09:30	09:30(40分)健康太極拳・銭	09:30(40分)ヨガ・岡田	09:20(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ
10:00			10:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ
10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・岡田	10:20(40分)ピラティス・塩原	
11:00		11:10(50分)有料セッション/ピラティス・塩原[セッション]	11:05(10分)ジムスモ/かんた筋トレ・ジムスモ
11:30	11:15(40分)コンビネーションエアロ・森		
12:00	12:10(40分)シェイプバンプ40・出口[定員]	12:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・Rec	
12:30			
13:00		13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec	
13:30	13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原		
14:00		14:00(60分)フィットネスチェック・安田	
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(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	
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(児童)[スクール]	
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)[スクール]	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)シェイプバンプ40・大浦[定員]	18:10(30分)CSLive/X－CORE DANCING・Rec	19:05(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ
19:30			
20:00	20:00(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・吉田[定員]		20:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ
20:30			

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
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(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	
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(児童)[スクール]	
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)[スクール]	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00	09:10(50分)卓球(フリー)		
09:30		09:30(30分)CSLive/からだアクティブ・Rec	09:20(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ
10:00			10:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムスモ
10:30	10:15(40分)カラダテックス・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]	
11:00	11:10(40分)コンビネーションエアロ・新妻		11:05(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ
11:30		11:30(30分)動きタイム・星野	
12:00	12:05(40分)ヨガ・米山		
12:30			
13:00		13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・Rec	
13:30	13:15(40分)ダンスWAVE・星野		
14:00		14:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec	
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]		
15:30			
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)キッズチアダンススクール(幼児)[スクール]	
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)キッズ体育スクール[スクール]	
17:30			
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール・星野[スクール]		
18:30			
19:00	19:05(40分)健康太極拳・銭	19:10(40分)フィールビラティス・出口	19:05(10分)ジムスモ/かんた筋トレ・ジムスモ
19:30			
20:00	20:00(30分)X－CORE FIGHTING・大浦		20:05(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスモ
20:30			

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール・星野[スクール]		
09:30			
10:00		10:00(60分)キッズバレエスクール・深谷[スクール]	
10:30	10:20(40分)コンビネーションエアロ・岡川		
11:00			
11:30	11:15(40分)ファイトアタックBEAT・大浦	11:15(60分)有料セッション/ステップ・岡川[セッション][予約]	
12:00	12:10(40分)ワークアウトヨガ・塩原		
12:30			
13:00		12:45(60分)有料セッション/エアロビクス・吉田[セッション][予約]	
13:30	13:40(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・大浦[スクール]		
14:00		14:00(40分)CSLive/健康太極拳・Rec	
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]		
15:30			
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野[スクール]	16:20(60分)ジュニアダンススクール・中瀬[スクール]	
16:30			
17:00			
17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール・中瀬[スクール]		
18:00			18:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ
18:30	18:40(60分)ジュニアダンススクール・中瀬[スクール]	18:15(30分)シェイプバンプPOWER・Rec[予約]	
19:00			19:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムスモ
19:30			
20:00			
20:30			

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
09:30			
10:00			
10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・植田	10:15(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	
11:00			11:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ
11:30	11:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・Rec	11:15(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
12:00			
12:30	12:30(40分)シェイプバンプ40・高橋[定員]	12:30(40分)CSLive/Lati Lati・Rec	
13:00			
13:30	13:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	13:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・Rec	
14:00			
14:30			
15:00	14:50(40分)ZUMBA(R)・小路		
15:30	15:40(40分)フィールヨガ・星野		
16:00			16:05(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ
16:30			
17:00			17:05(10分)ジムスモ/かんた筋トレ・ジムスモ
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			

作成日:2025/07/18 11:40:12