セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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。

< スタジオ >

<u>タジオ></u> 月			火				및 目 水				*							±		B		
Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	ĐΔ	Aスタジオ	Bスタジオ	24		Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276
				09:10(60分)卓球(フリ	J	09:00							09:10(50分)卓球 (フリ			09:00	:00(60分)キッズ体 スクール・星野[スク			09:00(60分) キッズ 体 育スクール[スクール]		
				· [-)		-					+)			育	スクール・星野[スク ル]			. 育スクール[スクール]		+
0.00(00(5))#6 # 4	09:30(30分)CSLive/	/	09:30(40分)シンブル	-			9:30(40分)健康太極	00.20(40(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\						09:30(30分)CSLive	/					-		
ラックス・田川	からだアクティブ・Rec		エアロ・新妻	1		09:30	b·銭	09.30(407) ДУЈ - [м] Ш					4	からだアクティブ・Red		09:30						
		09:45(5分)ジムスモ/御&お 民引き締め・ジムスモ			09:45(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・ジムスモ	LL			09:45(5分)ジムスモ/かんたん 姿勢改善・ジムスモ	1					09:45(5分)ジムスモ/育中引き 締め・ジムスモ							
						10:00										10:00		10.00(60分)キッズバ レエスクール・深谷[ス				
0:20(30分)STEP ja	102000S/ICSLive/アディカルフィットネス 接痛予防-改善-Res	7				1	0:20(40分)ZUMBA(10:20(40分)ピラティス			1		10:15(40分)カラダデト - ックス・塩原	10:15(60分)有料セ:	y	10	:20(40分)コンビネー	クール			10:15(60分)キッズダン	1
n·涌井			10:30(40分) ルーシー	- 10:30(30分)ボディメイ	7	10:30	₹)・間田	- 塩原			+		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	ョンエアロ・岡川			10:30(40分)シンブル	ススクール(幼児)[ス クール]	
		10.45/5-QVCL 7.3E /44.6-4-4	ダットン・勝山	- 10:30(30分)ボディメイ クサーキット・新妻	10.45/5 (A) (C) /, 7 X / (M A 4)	10.00			10.45/5Q\CLL 7.X /@m318		+				10.45/5 Q1/3 /, 7 X / Ell & 42	10.00				エアロ・植田		
		10:45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・ジムスモ			10:45(5分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・ジムスモ	ļ <u>.</u>			10:45(5分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムスモ						10:45(5分)ジムスモ/脚 & お 尻引き締め・ジムスモ							
1:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有料セッ ション/ジャイロキネシ	<u>/</u>				11:00		11:10(50分)有料セッション/ピラティス・4	íL				11:10(40分)コンビネー ションエアロ・新妻			11:00						
	ション/ジャイロキネシ ス・高村[セッション]			11:25(60分)有料セッ	2	1	1:15(40分)コンビネー レョンエアロ・森	原[セッション]								11	:15(40分)ファイトア ックBEAT・大浦	11:15(60分)有料セッ			11:15(60分)キッズダン	1
			11:30(40分)ファンクショナルコ	11:25(60分)有料セッション/ダンス・荒竹 「セッション」	1	11:30)3/1/H**				1		1	11:30(30分)モビリティ ストレッチ・星野	1	11:30)ソDEAI*人用	11:15(60分)有料セッション/ステップ・岡川 [セッション][予約]		11:30(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]	
	ł	11:45(5分)ジムスモ/かんたん 姿勢改善・ジムスモ	ファインはニング・個田			-		ł	11:45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・ジムスモ		+		 	ストレッチ・星野	11:45(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・ジムスモ	_				179991110-11110		11:45(5分)ジムスモ/か 筋トレ・ジムスモ
		姿勢改善・ジムスモ		4		40.00	0.10(40())? (= (= 1.6		ストレッチ・ジムスモ		+		12:05(40分)ヨガ・米山		筋トレ・ジムスモ	40.00 10	10/10/1) 17 27					筋トレ・ジムスモ
						12:00	2:10(40分)シェイブパ ップ40・出口[定員]						12:03(40万)3万・米田			12:00	:10(40分) ワークア トヨガ・塩原		_			
2:15(40分)ジャズダン ・高村								12:15(30分)CSLive/ビュー! ィブロジェクト/ヒップライン・I						l	1							
			12:35(40分)ZUMBA((12:40(40分)CSLive	/	12:30		ec								12:30				12:30(40分)シェイブパ	12:30(40分)CSLive/	1
			R)·荒竹	シェイプパンプ・Rec		1					1							12:45(60分)有料セッ	1	ンブ40・高橋[定員]	フィールビラティス・R ec	
	 	+	t	1		13:00		13:10(40分)CSI ive	 	 	+		 	13:10(40分)CSI ive	/	13:00		ション/エアロビクス・ 吉田[セッション][予約	 			
15(400)7741454444	10.15(00())00(:				4		2.15(40()) [7] 5.7	13:10(40分)CSLive シンブルエアロ・Rec					10.15(40())#1.=	13:10(40分)CSLive ファイトアタックBEAT	r 			J	ļ	+		
15(40分)ファンクショナルコ ディショニング・後藤	13:15(30分)CSLive/ HOTヨガ・Rec						3:15(40分) ワークア ウトヨガ・塩原						13:15(40分)ダンスWA VE・星野	'Rec								
			13:30(40分)ファイトア タックBEAT・出口	'L		13:30										13:30 13	:40(60分)キッズ運 能力開発スクール(児・児童)・大浦[ス		1	13:30(40分)フィールヨ ガ・星野	13:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R	
																新	児・児童)・大浦[ス ール]				ec	
	14:10(40分)ボディコア	7				14:00		14:00(60分)フィットオ			1		İ	14:10(40分)CSLive	/	14:00	-//)	14:00(40分)CSLive/	1			1
	バランス・出口					-		スチェック・安田						シェイブパンブ・Rec				健康太極拳·Rec		 		+
																			4			
		ļ				14:30		ļ.							<u> </u>	14:30						ļ
														1						14:50(40分)ZUMBA(R)·小路		l
5:00(60分)キッズ体	15:00(30分)からだ元 気・安田		15:00(60分)キッズ体	15:00(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	:	15:00	5:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・星 F[スクール]	15:00(60分)キッズダン	1	15:00(60分)キッズを	* 15:00(60分)キッズダン ! ススクール(幼児)[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 スクール(幼児)・星 [スクール]			70.74		T
[スクール]	ж-хш		野[スクール]	クール]	`	Į.	野[スクール]	クール]	`	野[スクール]	クール		野「スクール」			野	スクール(場)ル/・宝			1 1		1
1			1			15:30							†			15-30						+
			ł			10.00				-			+		+	10.00						
									<u> </u>													ļ
6:00(60分)キッズ体 『スクール(児童)・星	16:00(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス	([16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)・星	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス	śl	16:00	6:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)・星	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)「2	(L	16:00(60分)キッズタ 育スクール(児童)・4	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス		16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)・星	16:00(60分)キッズチア ダンススクール(幼児	í	16:00 16	:00(60分)キッズ体 スクール(児童)・星					L
[スクール]	クール]		野[スクール]	クール]		9	肝[スクール]	クール]		野[スクール]	クール]		野[スクール])[スクール]		罗	[スクール]	16:20(60分)ジュニアダ ンススクール・中瀬[ス				T
			İ			16:30				1			1			16:30		クール]	l			
			ł							1			†									16:45(5分)ジムスモ/か 姿勢改善・ジムスモ
100(e0 (\) + + H	1300(00/\\#		17.00(100 (\) + + #	13.00(100 (V) # # #		47.00	3,00(e0 / \) ナ ブ 什	17.00(e0/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		17.00(e0 /\\ \ \ T h	+ 1300/00/\\+ * #\.		1300(00 (1) + 7 (1	17.00(e0 ()) ±	-	47.00						姿勢改善・ジムスモ
30(60分)キッス体 スクール(児童)・星 [スクール]	17:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス		育スクール・星野[スク	k 17:00(120分)キッズチ アダンススクール[ス		17:00	7:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)・星 肝[スクール]	ススクール(児童)[2		育スクール(児童)・5	* 17:00(60分)キッズダン 世 ススクール(児童)[ス クール]		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]	Î .	17:00				 		4
[スクール]	クール]	L	-n]	クール]		Ŷ	所[スクール]	クール]		野[スクール]	クール]		野[スクール]	1	L				L	l		1
l	l		I	1		17:30	l	l						l		17:30 17	:30(60分)ジュニアダ ススクール・中瀬[ス					
l	l	1	Ī	1			l	l		1			1	l		2.5	ススクール・中瀬Lス ール]		1	1		17:45(5分)ジムスモ/ 民引き締め・ジムスモ
	18:00(60分)キッズダン	,	t	1		18:00							18.00(60分)キッズ体	l	+	18:00						のっぱ物の・ンムスモ
	ススクール (児童)[ス クール]	· 	ł	1		-			 	{	+		- 育スクール・星野[スク	 	+	13.00		10.1E(204)3/	+	{		
	7-703	ļ	ļ							ļ	4		- [""]	ļ	ļ			18:15(30分)シェイプバ ンプPOWER・Red				↓
	I		I	1		18:30			1	L	1		J	L		18:30 18	40(60分)ジュニアダ ススクール・中瀬[ス	[予約]				l
	I		I										1			2	-h]		18:45(5分)ジムスモ/かんた/ 姿勢改善・ジムスモ	1		
9:10(40分)カラダデト	19:10(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER・Rec	7	19:10(40分)ヨガ・若尾	19:10(40分)CSLive	7	19:00	9:10(40分)シェイブパ	19:10(30 9) CSLive/X—CO	•		1		19:10(40分)シェイブパ	19:10(40分)ヨガ・濱口	1	19:00				1		İ
クス・塩原	, S J POWER-Rec	 	t	シンブルエアロ・Rec		-	ンプ40·大浦[定員]	NE DANGING-Rec	 	 	+		ンプ40・出口	l	 				 	 		
			ł			40.00				 	+		-1	I	ļ	40.00		ļ	 	ļ		ļ
	l					19:30		l			4					19:30			ļ			ļ
		19:45(5分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムスモ			19:45(5分)ジムスモ/背中引き 締め・ジムスモ				19:45(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・ジムスモ	1					19:45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・ジムスモ					L		L
0:00(40分)ファイトア	20:00(40分)CSLive/ シェイブパンプ・Live		20:00(30分)X-COR E FIGHTING·出口	₹		20:00	0.00(40分)ビューティブロジ ウト/スムース&ヒーリング・ Iロ(定員)						20:00(30分)X-COR E TRAINING·大浦			20:00						
ANDENI-DO	DIA JANJJ. LIVE	1	C FIGHTING BL	1	1	2	(口定員)		1	1	T		I PRAINING·大浦	İ		-			1	1		1
		†		-	+	20:30		f	t	 	+		 	f	+	20:30			†	t		t
	 	20:45(5分)ジムスモ/鎌倉る	 	+	20:45(5分)ジムスモ/かんたん	-			20:45(5分) ジムスモ/脚ルお	ł	+		t	 	20:45(5分) ジムスモ/脚ルお				 	 		
		20:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスモ			20:45(5分)ジムスモ/かんたん 姿勢改善・ジムスモ				20:45(5分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・ジムスモ						20:45(5分)ジムスモ/脚 & お 民引き締め・ジムスモ							
Aスタジオ	Bスタジオ	94	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	DA.	Aスタジオ	Bスタジオ	276		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	94
				火				*			*			±				±			В	

作成日:2025/09/20 19:45:35