

セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(火)は休館日です。

30日(火)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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			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				
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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	08:00			
08:30	09:30(30分)ボール・d リラックス・田川	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・新妻				08:30	09:30(40分)健康太極 拳・鏡	09:30(40分)ヨガ・岡田					09:30(30分)CSLive/ からだアクティブ・Rec			08:30						08:30				
10:00	10:20(30分)STEP jam・満井	10:20(30分)CSLive/ からだアクティブ・Rec	10:30(40分)リレー ダットン・橋山	10:30(30分)ボクシング サーク・新妻			10:00	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)コンピネ ーションエアロ・岡田	10:00(60分)キッズバ レエスクール・斎宮[ス クール]			10:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	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]	10:30(40分)コンピネ ーションエアロ・森		11:00	
10:30							10:30										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/ボディ・コン 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	11:10(30分)有料セッ ション/ダンス・荒竹 [セッション]				11:10(40分)コンピネ ーションエアロ・新妻			11:00	11:15(40分)ファイター タックBEAT・大瀧	11:15(60分)有料セッ ション/スラップ・岡田 [セッション][予約]			11:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	11:30(40分)コンピネ ーションエアロ・Rice		11:40(30分)ダンス・か んたん	11:30(40分)コンピネ ーションエアロ・Rice		11:00
11:30							11:30										11:30							11:30			
12:00							12:00										12:00							12:00			
12:30	12:15(40分)ジャズダン ス・高村						12:30										12:30							12:30			
13:00							13:00										13:00							13:00			
13:30							13:30										13:30							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)からだ 元気・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(児童)・星 野[スクール]	15:00(60分)キッズダン ススクール(児童)・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]			14:50(40分)ZUMBA (R)・小路			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	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]			16:00				
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)キッズチ アダンススクール[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							17:00				
17:30							17:30										17:30							17:30			
18:00							18:00										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(30分)CSLive/ シェイプアップ・POWER・Rec	19:10(40分)ヨガ・若尾	19:10(40分)CSLive/ シンプルエアロ・Rec			19:00	19:10(40分)シェイプハ ンプ40・大瀧[定員]	19:10(30分)CSLive/X-CO RE DANCING・Rec			19:10(40分)シェイプハ ンプ40・出口	19:10(40分)ヨガ・濱口			19:00							19:00				
19:30							19:30										19:30							19:30			
20:00	20:00(40分)ファイター タックBEAT・出口	20:00(40分)CSLive/ シェイプアップ・Live	20:00(30分)X-COR E FIGHTING・出口				20:00	20:00(40分)ジュニアダ ンススクール・中瀬[定 員]				20:00(30分)X-COR E TRAINING・大瀧				20:00							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		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				