

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(木)は休館日です。

30日(火)にお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) [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>

曜日	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				
09:00				09:10(60分)卓球(フリーエントリ)	09:00			09:10(50分)卓球(フリーエントリ)		09:00(60分)キッズ体操スクール			09:00(60分)キッズ体操スクール		09:00				
09:30	09:30(30分)ヨガ・de-COR-E FIGHTING-出口	09:30(30分)CSLive/からだアクト・Rec	09:30(40分)ジムスキンエプロ・新妻	09:30(40分)健康太福参・錦	09:30(40分)ヨガ・田川	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	09:40(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ			
10:00	10:20(30分)STEP-JR	10:20(30分)ヨガ・田川	10:30	10:20(40分)IZUMBA(リ・錦)	10:20(40分)ヨガ・田川	10:30	10:15(40分)カラダデトックス・錦	10:15(60分)有料セッション・姿勢改善・安田[セッション][予約]	10:15(40分)コンビネーションエプロ・錦	10:15(40分)ヨガ・セッショングループ・星野	10:15(40分)ヨガ・セッショングループ・星野	10:00	10:00(60分)キッズバレエスクール・深谷(スクール)	10:15(60分)キッズダンススクール(先発)[スケール]	10:00	10:15(60分)キッズダンススクール(先発)[スケール]	10:00		
10:30	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	10:45(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ		
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有料セッション・ジャイロギニスス・高村[セッション]	11:10	11:15(60分)有料セッション・ダンス・高村[セッション]	11:15(40分)コンビネーションエプロ・錦	11:30	11:10(40分)コンビネーションエプロ・星野	11:15(40分)ヨガ・セッショングループ・星野	11:15(40分)コンビネーションエプロ・星野	11:15(40分)ヨガ・セッショングループ・星野	11:15(40分)コンビネーションエプロ・星野	11:30	11:15(60分)有料セッション・ダンススクール(先発)[スケール]	11:30(40分)ヨガ・星野	11:30	11:15(60分)キッズダンススクール(先発)[スケール]	11:30		
11:30	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	11:45(40分)ファンクショナル・セイシング・高村		
12:00	12:15(40分)ジャイダン・スカート	12:30(40分)CSLive/高村	12:00	12:20(40分)IZUMBA(リ・高村)	12:20(40分)CSLive/シエイブ・高村	12:30	12:05(40分)ヨガ・米山	12:20(40分)ヨガ・星野	12:20(40分)ヨガ・星野	12:20(40分)ヨガ・星野	12:20(40分)ヨガ・星野	12:20(40分)ヨガ・星野	12:30(40分)シエイブ・高村	12:45(40分)CSLive/ハイブ・高村	12:30	12:30(40分)シエイブ・高村	12:30		
12:30	13:15(30分)CSLive/HOTREC	13:15(30分)CSLive/HTREC	13:00	13:10(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・エアロ・錦	13:10(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・エアロ・錦	13:30	13:10(40分)CSLive/ジムスモ・かんたんストレッチ・エアロ・錦	13:10(40分)CSLive/ファイトBEAT・大浦	13:00	13:10(40分)CSLive/ファイトBEAT・大浦	13:00	13:10(40分)CSLive/ファイトBEAT・大浦	13:30	13:10(40分)有料セッション・ダンススクール(先発)[スケール]	13:30(40分)ヨガ・星野	13:30	13:10(40分)キッズダンススクール(先発)[スケール]	13:30	
13:00	13:15(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	13:15(40分)ファンクショナル・セイシング・高村	13:30	13:15(40分)ヨガ・タップBEAT・出ロ	13:15(40分)ヨガ・タップBEAT・出ロ	13:30	13:15(40分)ヨガ・タップBEAT・出ロ	13:15(40分)ダンスWA VE・星野	13:30	13:15(40分)ヨガ・タップBEAT・出ロ	13:30	13:15(40分)ヨガ・タップBEAT・出ロ	13:30	13:30(40分)ヨガ・星野	13:30(30分)CSLive/ピューラー	13:30	13:30(40分)ヨガ・星野	13:30	
14:00	14:10(40分)ハイコア・バランス・出口	14:00	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:30	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	14:00(60分)ヨガ・安田	
14:30																			
15:00	15:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)・星野	15:00(30分)からだ元気・安田	15:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:30	15:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:30	15:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野	15:30	15:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)・星野	15:30		
15:30																			
16:00	16:00(60分)キッズ体操スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズ体操スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:30	16:00(60分)キッズ体操スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:30	16:00(60分)キッズ体操スクール(児童)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	16:30	16:00(60分)キッズ体操スクール(児童)・星野	16:30		
16:30																			
17:00	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)ヨガ・星野	17:00(120分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(20分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:30	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:30	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:00(60分)ヨガ・星野	17:30	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	17:30		
17:30																			
18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野	18:00	18:00	18:00(60分)ヨガ・星野	18:00	18:30	18:00(60分)ヨガ・星野	18:00	18:00(60分)ヨガ・星野	18:00	18:00(60分)ヨガ・星野	18:30	18:00(60分)ヨガ・星野	18:15(30分)シェイプアップPOWER-Rec	18:00	18:00(60分)ヨガ・星野	18:00		
18:30	18:10(40分)カラダデトックス・星野	18:10(40分)CSLive/シェイプPOWER-Rec	18:30	18:10(40分)ヨガ・若尾	18:10(40分)CSLive/ジムスモ・かんたんストレッチ・エアロ・大浦(定員)	18:30	18:10(40分)ヨガ・若尾	18:10(40分)CSLive/X-CORE DANCING-Rec	18:30	18:10(40分)ヨガ・若尾	18:30	18:10(40分)ヨガ・若尾	18:15(30分)ジムニアダリースクール・中瀬スクール	18:30	18:10(40分)ヨガ・若尾	18:30	18:10(40分)ヨガ・若尾	18:30	
19:00																			
19:30																			
20:00	20:00(40分)フィットアバント・スカート	20:00(40分)CSLive/シェイプイン・Live	20:00(30分)X-CORE FIGHTING-出口	20:00	20:00(40分)ピューティング・リ・スカート	20:00	20:00(60分)ヨガ・星野	20:00	20:00(30分)X-CORE TRAINING・大浦	20:00	20:00(60分)ヨガ・星野	20:30	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:30	20:00	20:00(30分)X-CORE TRAINING・大浦	20:30	20:00(30分)X-CORE TRAINING・大浦	20:30
20:30																			
21:00	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	21:00	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	21:00	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	21:00	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	20:45(5分)ジムスモ・かんたんストレッチ・ムスモ	21:00	
21:30																			

作成日:2025/11/17 13:21:13