

セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2026年02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>

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	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				09:10(60分)卓球(フリーアクセス)	09:00		09:10(60分)卓球(フリーアクセス)	09:00		09:10(50分)卓球(フリーアクセス)	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(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		09:00(60分)キッズ体操スクール	09:00							
08:30	09:20(30分)ヨガ・d	09:30(30分)CSLive/健康体操・川田		09:30(40分)シングル	09:30(40分)健康太極拳・新妻		09:30(40分)健康太極拳・川田	09:30(40分)ヨガ・川田		09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ	09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ		09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ	09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ		09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ	09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ		09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ	09:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ							
10:00	10:20(30分)STEP・川井				10:00		10:20(40分)IZUMBA(スケール)	10:20(40分)IZUMBA(スケール)		10:15(40分)カラダデトックス・星野	10:15(60分)有料セッション・姿勢改善・安藤		10:15(40分)カラダデトックス・星野	10:15(60分)有料セッション・姿勢改善・安藤		10:00(60分)キッズバレエスクール			10:15(60分)キッズダンススクール								
10:30				10:30(40分)ルーシー・佛山	10:30(30分)ボディメイク・新妻					10:45(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ			10:45(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ			10:30(40分)シングル・星野			10:30(40分)シングル・星野								
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(30分)有料セッション・ジャイロtonics・高木		11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(30分)有料セッション・ジャイロtonics・高木		11:15(60分)有料セッション・ジムスモ/高木	11:15(40分)コンビネーション・エアロ・森		11:10(40分)コンビネーション・エアロ・森	11:15(60分)有料セッション・ジムスモ/高木		11:15(40分)コンビネーション・エアロ・森	11:15(60分)有料セッション・ジムスモ/高木		11:15(40分)コンビネーション・エアロ・森	11:15(60分)有料セッション・ジムスモ/高木		11:15(40分)コンビネーション・エアロ・森	11:15(60分)有料セッション・ジムスモ/高木							
11:30				11:30(40分)ファンクショナル・ジムスモ/高木	11:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ		11:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ	11:40(5分)ジムスモ/かんたんヨガ・お中旬ヨガ・ジムスモ		12:00(10分)シェイプ・ハンド・出口(定期)	12:00(40分)コンビネーション・エアロ・星野		12:05(40分)ヨガ・米山	12:05(40分)ヨガ・米山		12:00(40分)ワークアウト・星野			12:00(40分)ワークアウト・星野								
12:00	12:15(40分)ジャズダンス・星野			12:30(40分)IZUMBA(スケール)	12:40(40分)CSLive/シェイプ・ハンド・Rec		12:30			12:15(30分)CSLive/シェイプ・ハンド・Rec			12:30			12:45(60分)有料セッション・ボディトレーニング・高木	12:30(40分)CSLive/シェイプ・ハンド・Rec		12:30(40分)CSLive/シェイプ・ハンド・Rec								
13:00	13:15(40分)ファンクショナル・ディッシュニング・高木	13:15(30分)CSLive/HOTヨガ・Rec		13:00			13:10(40分)IZUMBA(スケール)	13:15(40分)ワークアウト・星野		13:10(40分)IZUMBA(スケール)	13:15(40分)ダンスWA-VE・星野		13:10(40分)IZUMBA(スケール)	13:15(40分)ダンスWA-VE・星野		13:00			13:45(60分)有料セッション・ボディトレーニング・高木	13:30(40分)フィールヨガ・星野		13:30(40分)フィールヨガ・星野					
13:30				13:30(40分)フィアット・タップBEAT・出口			13:30			14:00(60分)フィットネスチェック・安田			14:00(60分)CSLive/シェイプ・ハンド・Rec			14:00(40分)CSLive/シェイプ・ハンド・Rec			14:00(40分)CSLive/エアロヨガ・星野			14:00(40分)CSLive/エアロヨガ・星野					
14:00	14:10(40分)フィットコア・ランス・出口			14:00			14:00			14:30			14:30			14:30			14:50(40分)IZUMBA(スケール)			14:50(40分)IZUMBA(スケール)					
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(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)・星野(スクール)		16:00	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)キッズダンススクール(幼児)・星野(スクール)		15:00(60分)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)						
15:30							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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(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)						
16:30							16:30																				
17:00	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)キッズ体操スクール・星野(スクール)	17:00(20分)キッズダンススクール(児童)・星野(スクール)		17:00	17:00(60分)キッズ体操スクール・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)キッズ体操スクール・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)キッズ体操スクール・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)キッズ体操スクール・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)キッズ体操スクール・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)						
17:30							17:30																				
18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野(スクール)			18:00			18:00																				
18:30																											
19:00	19:10(40分)カダチントラックBEAT・星野	19:10(40分)ヨガ・若尾		19:10(40分)CSLive/シングルエアロ・Rec	19:00	19:10(40分)シェイプ・ハンド・出口	19:00	19:10(40分)シェイプ・ハンド・出口	19:00	19:10(40分)CSLive/X-CORE DANCING・Rec	19:10(40分)ファイア・タップBEAT・大浦		19:10(40分)ヨガ・若尾	19:10(40分)ヨガ・若尾		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00			
19:30							19:30																				
20:00	20:00(40分)フィアット・タップBEAT・出口	20:00(40分)CSLive/シェイプ・ハンド・Live		20:00(30分)X-CORE FIGHTING・出口	20:00	20:00(40分)ユーティプロジ・ヨガ・星野(全室)	20:30	20:45(5分)ジムスモ/星野(全室)		20:45(5分)ジムスモ/星野(全室)	20:45(5分)ジムスモ/星野(全室)		20:00(30分)X-CORE TRAINING・大浦	20:00		20:30	20:30		20:30	20:30		20:30	20:30		20:30		
20:30																											
21:00																											

作成日:2026/01/19 10:30:05