

セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19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 >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	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)		08:00						09:10(50分)卓球(フリー)			08:00			09:00(60分)キッズ体育スクール(サッカー)			08:00
08:30	08:30(30分)ボールルーム健康体操-田川	08:30(30分)ボールルーム健康体操-田川	08:30(30分)ボールルーム健康体操-田川	08:30(40分)シンプルエアロ-新妻			08:30	09:30(40分)健康体操-新妻	09:30(40分)ヨガ-岡田				09:30(30分)CSLive/ヒートアップジョイントレックライオン			08:30						08:30
10:00							10:00									10:00						10:00
10:30	10:20(30分)STEP1a	10:20(30分)STEP1a	10:20(30分)STEP1a	10:30(40分)ルンゼダットン-藤山	10:30(30分)ボクシング-新妻		10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)-岡田	10:20(40分)ヒラティス-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]		10:30	10:00(60分)キッズパレススクール/深谷[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
11:00	11:00(40分)ヨガ-丸山	11:00(60分)有料セッション/ボディビルキッズ-高村[セッション]		11:00(40分)ランニング-高村	11:25(60分)有料セッション/ダンス-荒竹[セッション]		11:00	11:10(50分)有料セッション/エアロ-森	11:10(50分)有料セッション/エアロ-森				11:10(40分)コンビネーション/エアロ-新妻			11:00	11:15(40分)フィットネス/アットアップBEAT-大浦	11:15(60分)有料セッション/スウェット/横川[セッション][予約]			11:15(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:30
11:30							11:30						11:30(30分)モビリティストレッチ-星野			11:30						11:30
12:00							12:00	12:10(40分)シェイパング40-出口[定員]	12:10(40分)CSLive/ボディメイク/ランニング-Rec				12:05(40分)ヨガ-丸山			12:00	12:10(40分)ワークアウトヨガ-塩原					12:00
12:30	12:15(40分)ジャズダンス-新妻			12:35(40分)ZUMBA(R)-荒竹	12:40(40分)CSLive/シェイパング-Rec		12:30									12:30						12:30
13:00							13:00									13:00						13:00
13:30	13:15(40分)ランニング/ボディビルキッズ-高村	13:15(30分)CSLive/HOTヨガ-Rec		13:30(40分)フィットネスタックBEAT-出口			13:30	13:15(40分)ワークアウトヨガ-塩原	13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ-Rec				13:15(40分)ダンス/WAVE-星野			13:30						13:30
14:00				14:10(40分)ボディコア/バランス-出口			14:00						14:00(60分)フィットネスチェック-安田			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)からだ元安-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(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	
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(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]	16:00(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(幼児)-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]				16:00	
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)キッズダンススクール-星野[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)キッズ体育スクール(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
18:00	18:10(40分)カラダデックス-塩原	18:10(30分)CSLive/ヒールPOWER-Rec		18:10(40分)ヨガ-若尾	18:10(40分)CSLive/シンプルエアロ-Rec		18:00	18:10(40分)シェイパング40-大浦[定員]	18:05(30分)CSLive/キーストレ-CD RE DANCING-Rec				18:10(40分)フィットネスタックBEAT-大浦	18:10(40分)ヨガ-濱口		18:00					18:00	
18:30							18:30									18:30						18:30
19:00							19:00									19:00						19:00
20:00	20:00(40分)フィットネスタックBEAT-出口	20:00(40分)CSLive/シェイパング-Live		20:00(30分)X-COR E FIGHTING-出口			20:00	20:00(40分)ボディビルキッズ/ボディビルキッズ-高村	20:00(40分)ボディビルキッズ/ボディビルキッズ-高村				20:00(30分)X-COR E TRAINING-大浦		20:00						20:00	
20:30							20:30									20:30						20:30