

# セントラルフィットネスクラブ藤沢 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < 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																						08:00
08:30																						08:30
09:00						09:10(60分)卓球(フリー)																09:00
09:30	09:30(30分)ボールド健康体操・田川	09:30(30分)CSLive/ボディアートトレーニング・Rec		09:30(40分)シンプルエアロ・新妻					09:30(40分)健康大橋拳・銭	09:30(40分)ヨガ・岡田					09:30(30分)CSLive/ボディアートトレーニング・Rec						09:30	
10:00																						10:00
10:30	10:20(30分)STEP 1a			10:30(40分)ルーシタツシ・勝山					10:20(40分)ZUMBA(R)・岡田	10:20(40分)ピラティス・塩原					10:10(60分)有酸素マシン/エアロ・新妻						10:30	
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有酸素マシン/エアロ・新妻							11:15(40分)シンプルステップ・新妻	11:15(40分)シンプルステップ・新妻					11:10(40分)有酸素マシン/エアロ・新妻						11:00	
11:30															11:20(60分)有酸素マシン/エアロ・新妻						11:30	
12:00	12:10(40分)ジャズダンス・高村														11:40(30分)有酸素マシン/エアロ・新妻						12:00	
12:30															11:40(30分)有酸素マシン/エアロ・新妻						12:30	
13:00	13:10(40分)からだ元気・安田														13:10(40分)ワークアウトヨガ・塩原						13:00	
13:30		13:15(40分)CSLive/ZenYoga・Rec													13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原						13:30	
14:00															13:40(40分)フィットネス・安田						14:00	
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野													15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野					15:30	
16:00															16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・星野	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・星野					16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・星野													16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・星野					16:30	
17:00															17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)・星野					17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・星野													17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・星野	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・星野					17:30	
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	19:10(40分)ヨガ・濱口	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ・POWER・Rec																				19:00
19:30																						19:30
20:00	20:00(40分)フィットネス・安田	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ・Live													20:00(40分)フィットネス・安田	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ・Live					20:00	
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	