セントラルフィットネスクラブ藤沢 － 2026年11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			曜日	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							08:00
08:30																08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]			08:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]			08:30
09:00					09:10(60分)卓球（フリー）								09:10(50分)卓球（フリー）			09:00							09:00
09:30	09:30(30分)ビューティプロジェクト・スムース&ヒーリング・田川	09:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・Rec		09:30(40分)シンプルエアロ・新妻		09:45(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ	09:30(40分)健康太極拳・錬	09:30(40分)ボディケアストレッチ・中村	09:45(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスモ					09:30(30分)CSLive/リズムCAMP・Rec	09:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ	09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]		09:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスモ	09:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]		09:45(5分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ	09:30
10:00	10:20(30分)STEP ja m・満井	10:20(30分)CSLive/アディカルフィットネス・ココネ予防・改善・Rec					10:20(40分)ZUMBA(R)・中村	10:20(40分)ピラティス・塩原					10:15(40分)カラダトックス・塩原	10:10(60分)有料セッション／姿勢改善・安田[セッション][予約]		10:00		10:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec					10:00
10:30			10:45(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスモ	10:30(40分)ルーシーダット ン・勝山	10:30(30分)ボディメイクサーキット・新妻	10:45(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスモ		11:10(50分)有料セッション／ピラティス・塩原[セッション]	10:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ				11:10(40分)コンビネーションエアロ・新妻		10:45(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスモ	10:30	10:50(40分)ZUMBA(R)・高橋	10:50(60分)CSLive/シェイプバンプ・Rec	10:45(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスモ	10:50(40分)シンプルエアロ・植田	10:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	10:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ	10:30
11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山	11:00(60分)有料セッション／ジャイロキネシス・高村[セッション]			11:25(60分)有料セッション／ダンス・荒竹[セッション]		11:15(40分)ファイトアタックBEAT・鈴木	11:10(50分)有料セッション／ピラティス・塩原[セッション]	11:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ				11:20(30分)モビリティストレッチ・星野		11:45(5分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ	11:00					11:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		11:00
11:30			11:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ	11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・植田		11:45(5分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ										11:30	11:45(40分)ワークアウトヨガ・塩原		11:45(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ			11:45(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスモ	11:30
12:00	12:10(40分)ジャズダンス・高村						12:10(40分)シェイプバンプ・出口[定員]	12:10(40分)CSLive/ZenYoga・Rec					12:05(40分)ヨガ・米山			12:00							12:00
12:30				12:35(40分)ZUMBA(R)・荒竹	12:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec											12:30	12:40(40分)ファイトアタックBEAT・鈴木	12:40(30分)CSLive/プラエクササイズ・Rec						12:30
13:00								13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec						13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・Rec		13:00				12:50(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec[定員]	12:50(40分)CSLive/Pilates Shape・Rec		13:00
13:30	13:15(40分)からだ元気・安田	13:15(30分)CSLive/HOTヨガ・Rec		13:30(40分)ファイトアタックBEAT・出口			13:15(40分)ワークアウトヨガ・塩原						13:15(40分)ダンスWAVE・星野			13:30		13:30(40分)CSLive/健康太極拳・Rec			13:50(30分)CSLive/エアロサーキット・Rec		13:30
14:00		14:10(40分)ボディコアバランス・出口						14:00(60分)フィットネスチェック・安田						14:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec		14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]						14:00
14:30																14:30				14:50(40分)ZUMBA(R)・小路			14:30
15:00											15:00(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]					15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]	15:30(60分)キッズチアダンススクール（幼児）[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・星野[スクール]			15:30							15:30
16:00											16:00(60分)キッズダンススクール（児童）[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(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]	16:30(60分)キッズチアダンススクール（児童）[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]			16:30						16:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスモ	16:30
17:00											17:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]					17:00							17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		17:30(120分)キッズ体育スクール・星野[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・星野[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール・中瀬[スクール]					17:45(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスモ	17:30
18:00					18:00(60分)キッズチアダンススクール[スクール]											18:00		18:15(30分)シェイプバンプPOWER・Rec[予約]					18:00
18:30													18:30(60分)キッズ体育スクール・星野[スクール]			18:30	18:40(60分)ジュニアダンススクール・中瀬[スクール]		18:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ				18:30
19:00	19:10(40分)ピラティス・塩原	19:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・Rec			19:10(40分)ヨガ・若尾		19:10(30分)X－CORE FIGHTING・鈴木[定員]	19:10(30分)CSLive/エアロサーキット・Rec						19:10(40分)カラダトックス・塩原		19:00							19:00
19:30			19:45(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ			19:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスモ			19:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・ジムスモ						19:45(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・ジムスモ	19:30			18:45(5分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスモ				19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・出口	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・Live		20:00(30分)X－CORE TRAINING・出口	20:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・Rec		20:00(40分)ビューティプロジェクト・スムース&ヒーリング・[定員]						20:00(40分)シェイプバンプ・出口	20:00(50分)CSLive/アディカルフィットネス・ココネ予防・改善・Rec		20:00							20:00
20:30			20:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスモ			20:45(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスモ			20:45(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスモ						20:45(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスモ	20:30							20:30
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	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	曜日
	月			火			水			木			金				土			日			

作成日:2026/10/16 13:22:28