

セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		09:00
	09:20(40分)ファイトアタック BEAT・武	09:20(40分)健康太極拳・ 回			09:20(40分)ヨガ・山村			09:30
09:30								
10:00						10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		10:00
	10:20(40分)ZUMBA(R) ・友田	10:20(40分)ピラティス・佐 藤	10:20(40分)シンプルエア ロLow・田口		10:20(40分)ボディメイク レーニング・田口			10:30
10:30								
11:00			11:10(40分)カラダデトックス・ 武		11:10(20分)CSLive/メディカルフ ィットネス/肩こり予防・改善	11:10(40分)シェイブパン プ・河野		11:00
	11:20(30分)ビューティプロジェクト スムース&ヒーリング・石黒	11:20(40分)ヨガ・齋藤						11:30
11:30					11:45(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド			
12:00	12:10(40分)ステップサー キット・片山		12:00(30分)ファイトアタック BEAT・武			12:00(40分)*クラブ限定/ZUMB A(R) GOLD・新藤		12:00
		12:20(40分)ファンクショナ ルコンディショニング・沼 尾					12:20(40分)CSLive/シン プルエアロ	12:30
12:30					12:30(40分)ヒップホップ・ 菊地			
			12:50(40分)コンビネーシ ョンエアロ・釜本					13:00
13:00	13:10(40分)ファンクショナ ルトレーニング・片山							
		13:20(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド					13:20(40分)ZUMBA(R) ・新藤	13:30
13:30					13:30(40分)ピラティス・寺 島			
14:00	14:10(40分)フラエクササ イズ・山崎	14:10(40分)シェイブパン プ・河野				14:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		14:00
			14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		14:20(40分)シンプルステ ップ・寺島		14:15(40分)ヨガ・新藤	14:30
14:30								
15:00						15:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		15:00
							15:15(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド	
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			15:30
16:00						16:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			16:30
17:00						17:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		17:00
17:30	17:30(90分)体操競技スク ール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	17:30(120分)体操競技ス クール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			17:30
18:00						18:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)ファンクショナ ルトレーニング・片山	19:10(40分)ヨガ・齋藤		19:10(40分)*クラブ限定 /STRONG Nation T M・新藤			19:00
	19:20(40分)CSLive/シェ イブパンプ							19:30
19:30								
20:00	20:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・白土	20:00(40分)シンプルエア ロ・片山	20:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・花岡		20:00(40分)ZUMBA(R) ・新藤			20:00
20:30								20:30
		20:50(40分)CSLive/ピラ ティス			20:50(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/ウエストライン			21:00
21:00	21:00(40分)CSLive/ヨガ		21:00(20分)CSLive/メディカル フィットネス/肩こり 予防・改善					21:30
21:30								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日