

# セントラルスポーツクラブ戸塚 - 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＞ -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00					09:20(40分)CSLive/ヨガ・新藤	09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		09:00
09:30	09:20(40分)ファイトアッタクBEAT・武	09:20(40分)健康太極拳・回						09:30
10:00					10:20(40分)ポディメイクトレーニング・田口	10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		10:00
10:30	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					10:30
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/腰痛予防・改善	11:10(40分)シェイプパンブ・河野		11:00
11:30	11:20(40分)ビューティフルプロジェクト/スマース&ヒーリング	11:20(40分)ヨガ・齋藤			11:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド			11:30
12:00	12:10(40分)ステップサークル・片山		12:00(30分)ファイトアッタクBEAT・武		12:00(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・新藤			12:00
12:30		12:20(40分)ファンクションアルコンディショニング・沼尾			12:30(40分)ヒップホップ・菊地		12:20(40分)CSLive/シンプルエアロ	12:30
13:00	13:10(40分)ファンクションアルトレーニング・片山		12:50(40分)コンビネーションエアロ・基本				13:20(40分)ZUMBA(R)・新藤	13:00
13:30		13:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド			13:30(40分)ピラティス・寺島			13:30
14:00	14:10(40分)フラエクササイズ・山崎	14:10(40分)シェイプパンブ・河野			14:20(40分)シンプルステップ・寺島	14:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		14:00
14:30			14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				14:15(40分)ヨガ・新藤	14:30
15:00						15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:00
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]		15:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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)ファンクションアルトレーニング・片山	19:10(40分)ヨガ・齋藤		19:10(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・新藤			19:00
19:30	19:20(40分)CSLive/シェイプパンブ							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
21:00		20:50(40分)CSLive/ピラティス			20:50(30分)CSLive/ビューティフルプロジェクト/レッグライン			21:00
21:30	21:00(40分)CSLive/ヨガ							21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日