

# セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2026年03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						09:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		09:00
09:30	09:20(40分)ファイトアタック BEAT・武	09:20(40分)健康太極拳・ 回			09:20(40分)ヨガ			09:30
10:00						10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		10:00
10:30	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		10:20(40分)ボディメイク トレーニング・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 プ・河野		11:00
11:30	11:20(40分)ビューティ プロジェクト/スムース&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 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
12:30		12:20(40分)ファンクショ ナ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 ナルトレーニング・片山		12:50(40分)コンビネー ションエアロ・釜本					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					13:20(40分)ZUMBA(R) ・新藤	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 プ・河野			13:30(40分)ピラティス・寺 島			14:00
14:30			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	14:00(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 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
19:30	19:20(40分)CSLive/シェ イプパンプ							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	21:00(40分)CSLive/ヨガ	20:50(40分)CSLive/ピ ラティス	21:00(20分)CSLive/メディカル フィットネス/腰痛予 防・改善		20:50(30分)CSLive/ビュー ティプロジェクト/レッグ ライン			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日