

セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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)CSLive/スム ース&ヒーリング		09:20(40分)CSLive/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	10:15(40分)ZUMBA(R) ・友田	10:15(40分)ピラティス・佐 藤	10:15(40分)シンプルエア ロLow・田口		10:15(40分)ボディメイク レーニング・田口			10:30
11:00	11:05(40分)CSLive/Zen Yoga	11:10(40分)ヨガ・齋藤	11:10(40分)カラダデトク ス・武		11:10(20分)CSLive/メディカルフ ィットネス/糖尿予防・改善	11:10(40分)シェイプパン プ・河野		11:00
11:30								11:30
12:00	11:55(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/KUBIRE	12:05(40分)ファンクショ ナルコンディショニング・沼 尾	12:00(30分)ファイトアタ ックBEAT・武		11:45(30分)CSLive/から だアクティブ	12:00(40分)*クラブ限定/ZUMB A(R) GOLD・新藤		12:00
12:30	12:35(40分)エアロサーキ ット・片山		12:40(40分)コンピネーシ ョンエアロ・峯本		12:35(40分)ヒップホップ・ 菊地		12:20(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30(40分)ファンクショナル コンディショニング・片山	13:30(30分)CSLive/X- CORE RIDING	13:30(30分)CSLive/はじ めて太極拳		13:30(40分)ピラティス・寺 島		13:20(40分)ZUMBA(R) ・新藤	13:30
14:00								14:00
14:30	14:20(40分)フラエクササ イズ・山崎	14:15(40分)シェイプパン プ・河野	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
15:00								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]			15:30
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 ナルコンディショニング・片 山	19:10(40分)CSLive/Zen Yoga		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		20:50(40分)CSLive/フ ィールピラティス			20:50(40分)CSLive/カラ ダデトックス			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日