

セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2026年08月 -

1日(土)、2日(日)、3日(月)、4日(火)、6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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)CSLive/スム ース&ヒーリング		09:20(40分)CSLive/ヨガ			
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
	10:15(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								10:30
11:00	11:05(40分)CSLive/Zen Yoga	11:10(40分)ヨガ・山仲	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/糖尿病予防・改善	11:10(40分)シェイブパン 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/レッグライン	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)コンビネーシ ョンエアロ・峯本		12:35(40分)ヒップホップ・ 菊地	12:20(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パ ワーライド		12:30
13:00								
	13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり 予防・改善							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(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		14:00
14:30	14:20(40分)フラエクササ イズ・山崎	14:15(40分)シェイブパン 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]	15:00(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]	17:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		16:30
17:00								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]	18:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		17:30
18:00								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
	19:20(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
21:00		20:50(40分)CSLive/フィ ールピラティス	21:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予 防・改善		20:50(40分)CSLive/カラ ダデトックス			21:00
	21:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予 防・改善							
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日