

セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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)シェイプバン プ・河野		11:00
11:30								11:30
	11:55(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/HIP				11:45(30分)CSLive/から だアクティブ			
12:00		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			12:00(40分)*クラブ限定/ZUMB A(R) GOLD・新藤	12:20(40分)CSLive/Lati Lati	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			12:30
13:00		13:00(20分)CSLive/メディカルF/心臓 アンチエイジ ング						13:00
							13:20(40分)ZUMBA(R) ・新藤	
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			13:30
14:00						14:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		14:00
	14:20(40分)フラエクササ イズ・山崎	14:15(40分)シェイプバン プ・河野			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			14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]					
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]			15:30
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/ヨガ		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 イプバンブ							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
		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
21:00	21:00(20分)CSLive/メディカル フィットネス/腰痛予 防・改善		21:00(20分)CSLive/メディカル フィットネス/高血圧 改善・ストレッチ					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日