セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2026年11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 ＞ ースタジオー

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)ボディメイクトレーニング・田口			
10:30								10:30
11:00	11:10(40分)有料セッション/ラテンダンス・友田[セッション]	11:10(40分)ヨガ・山仲	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								11:30
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		11:45(30分)CSLive/からだアクティブ	12:00(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・新藤	12:20(40分)CSLive/シンプルエアロ	12:00
	12:15(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング							
12:30			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
	12:45(30分)CSLive/からだアクティブ					12:50(60分)有料セッション/ベリーダンス・新藤[セッション]		
13:00		13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ					13:20(40分)ZUMBA(R)・新藤	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			13:30
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)シェイプパンプ・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(60分)キッズ体育スクール[スクール]					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]			15:30
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/Pilates Shape		19:10(40分)ZUMBA(R)・新藤			19:00
	19:20(40分)CSLive/シェイプパンプ							
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)ヨガ・新藤			20:00
20:30								20:30
		20:50(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング			20:50(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER			
21:00	21:00(30分)CSLive/PARTY jam		21:00(20分)CSLive/からだアクティブ					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/20 18:33:08