

セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
08:00					08:00							08:00					08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:55(60分)空手スクール[スクール]	09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00					10:00			10:00(9分)CSLive/イチ・カルド/山本・アツエイシジ・REC				10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	10:00
10:30			10:20(40分)ダンスファン・高木	10:15(30分)CSLive/ボディ・クレモン・G・REC	10:30	10:30(40分)シンブルエアロ・香神	10:20(40分)ZUMBA(R)・安田		10:15(30分)CSLive/ビュティ・プロジエクト・BENAKA・REC	10:20(30分)ピラティス・中島	10:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井	10:30					10:30
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダ・チックス・LIVE	11:00				10:45(30分)ヨガ・工藤	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:00(40分)ダンスWAVE・LIVE	11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				11:00
11:30			11:20(30分)Fit Fun・瀬井		11:30	11:30(40分)*クラブ限定/バレットン・佐藤	11:30(40分)シェイブ・パンプ40・越川	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野				11:30		11:20(40分)ヨガ・奥	11:25(40分)コンビネーション・エアロ・熊谷	11:25(40分)HOTヨガ・前田	11:30
12:00					12:00					12:00(30分)ボディコア・バランス・半田	12:00(40分)オリジナルエアロ・中島	12:00					12:00
12:30			12:10(40分)ヨガ・瀬井	12:00(40分)ファイトアタックB・EAT・山本(数)	12:30	12:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・星谷	12:30(30分)CSLive/ビュティ・プロジエクト・SHISEI・REC	12:35(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	12:30(30分)からだ元気・半田	12:30(30分)CSLive/イチ・カルド/香神・パラ・ス・渡部・度・山本・REC		12:30	12:30(40分)ファイトアタックB・EAT・山本(数)	12:20(40分)CSLive/Lati・L・ati・REC	12:30(40分)ZUMBA(R)・江島	12:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・江島	12:30
13:00					13:00		13:20(40分)パワー・ヨガ・横井				13:20(40分)ヨガ・奥	13:00					13:00
13:30			13:25(40分)CSLive/フィール・ピラティス・LIVE		13:30	13:40(40分)コンビネーション・ステップ・渡辺		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE	13:45(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・田辺[スクール]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB・EAT・LIVE		13:30	13:30(40分)シェイブ・パンプ40・星谷	13:20(40分)コンビネーション・エアロ・田辺	13:30(40分)ファイトアタックB・EAT・越川	13:30(40分)CSLive/スムース・ス・リング・REC	13:30
14:00					14:00		14:10(60分)有料セッション/ヨガ・横井[セッション][予約]		13:45(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・田辺[スクール]			14:00					14:00
14:30			14:30(40分)コンビネーション・エアロLow・香神	14:20(40分)ファンクショナル・コンディショニング・北井	14:30		14:30(30分)CSLive/リズム・CAMP・LIVE			14:30(30分)X-CORE DANCING・CORE		14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:20(30分)バランスボール・田辺	14:25(30分)CSLive/シェイブ・パンプ・REC		14:30
15:00					15:00				15:00(60分)有料セッション/体感改善・田辺[セッション][予約]			15:00				15:00(40分)HOTピラティス・中島	15:00
15:30	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(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:30	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(幼児)[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(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・星谷		15:30
16:00					16:00							16:00		16:05(30分)フレックスストレッチ・山本(数)			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)ジュニアダンススクール[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)キッズダンススクール[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)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(30分)スポーツ子供園入塾[スクール]	16:30(120分)キッズキアダンススクール[スクール]	16:30
17:00					17:00							17:00			17:00(60分)スタジオ開放		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(児童)[スクール]		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)ジュニアダンススクール[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(児童)[スクール]	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30
18:00					18:00							18:00		18:00(60分)ジュニアレスリングスクール[スクール]			18:00
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					18:30	18:30(60分)スタジオレンタル・セッション				18:30
19:00					19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:05(40分)ZUMBA(R)・金子			19:05(40分)ZUMBA(R)・江村	19:05(30分)ファイトアタックB・EAT・星谷	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00			19:55(40分)シンブルエアロ・瀬木		20:00	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山本	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・LIVE	20:10(40分)ZUMBA(R)・古川		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・LIVE	19:50(40分)HOTピラティス・瀬木	20:00					20:00
20:30					20:30					20:30(30分)CSLive/シェイブ・パンプ・REC		20:30					20:30
21:00					21:00		20:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・江島				20:45(40分)有料セッション/ステップ・江村(第三週)[セッション]	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日