

セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2025年07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 >

	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]	08:55(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			10:10(20分)CSLive/ボディビルフィットネス/高田庄重ストレッチ+REC	10:20(40分)ZUMBA(R)・安田	10:20(30分)ピラティス・中島	10:10(40分)ファンクショナルコンディショニング+後者	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/からだアクトブ+REC	10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・香神		10:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン+REC				10:30					10:30
								10:45(30分)ヨガ・工藤									
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダチトックス・LIVE	11:00				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
			11:20(30分)Fit Fun・瀬井								11:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・半田			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					11:30	11:30(40分)*クラブ限定/バレット・佐藤	11:30(40分)シェイプアップ・越川	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野				11:30					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					12:30	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/ビューティプロジェクト/ウエストライン+REC	12:40(40分)CSLive/シェイプアップ・REC			12:15(40分)シェイプアップ・山本(数)	12:30	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・星谷	12:30(40分)ZUMBA(R)・熊谷	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					12:45(30分)からだ元気・半田		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	13:20(40分)パワーヨガ・横井		13:30(40分)CSLive/ヨガ・田辺	13:30(40分)ファイトアタックB EAT+REC		13:30	13:30(40分)シェイプアップ・寺内	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/カラダチトックス+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・LIVE)E[スクール]			14:15(60分)有料セッション/ヨガ・工藤[セッション]	14:00					14:00
				14:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井					14:10(60分)有料セッション/体質改善・田辺[セッション][予約]					14:20(30分)バランスボール・田辺	14:25(30分)CSLive/シェイプアップ・寺内		
14:30			14:30(40分)コンビネーションエアロLow・香神		14:30	14:35(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス						14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				14:30
15:00					15:00				15:00(60分)有料セッション/体質改善・田辺[セッション][予約]			15:00		15:15(30分)X-CORE RIDING・山本(数)	15:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・星谷	15:00(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	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				15:30
16:00					16:00							16:00		16:10(30分)フレックスストレッチ・山本			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]	16:55(40分)CSLive/HOTヨガ+REC	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]	18:40(30分)*クラブ限定/HOTボディコアストレッチ+後者			18:30	18:30(60分)スタジオレンタルセッション				18:30
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati Lat+LIVE	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・寺内		19:00					19:00
19:30					19:30				19:25(40分)HOTピラティス・木川			19:30					19:30
			19:55(40分)シンプルエアロ・瀬木		20:00	20:05(40分)オリジナルステップ・江村	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIT+TRIG+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・橋本	20:00					20:00
20:30				20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・SEN A	20:30				20:30(30分)CSLive/シェイプアップ+REC		20:45(60分)有料セッション/ステップ・江村(第三週)[セッション]	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				21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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