セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

く スタジオ >

< A9	ジオ>			· 火	B B	,	k		*		•			±		В	B 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	スタジオA	スタジオB	
08:00					08:00				ļ	ļ	ļ	08:00		ļ	-		08:00
08:30					08:30							08:30				-	08:30
												-				08:55(60分)空手スクール[ス クール]	1
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]	109:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00			10:20(40分)ダンスファン・高	10:15(40分)健康太極拳·RE	10:00		10:20(40分)ヨガ・奥		10:15(30分)ビューティブロジェクト/ヒッ	10:20(30分)ピラティス・中島	10:15(40分)ZUMBA(R)・	10:00	10:00(60分)キッス体育スク ール(児童)[スクール]	110:00(60分)キッスダンススク ール(児童)[スクール]	110:00(60分)キッス体育スク ール(児童)[スクール]	7 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			*	c	10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・普神		10:30(40分)ヨガ・荒巻	ブライン・REC		#	10:30	•				10:30
						814											
11:00			11:20(30分)Fit Fun·瀧井	11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス・LIVE	11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:00(40分)ダンスWAVE・L VE	I 11:20(30分)エアサイクルフィットネン リズムライド・半田	11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	11:20(40分)ヨガ・奥	11:25(40分)コンビネーション	2 11:20(40分)ヨガ・前田	11:00
11:30					11:30	11:30(40分) * クラブ限定/バ レトン・佐藤	11:30(40分)シェイプパンプ・	11:30(40分)ZUMBA(R) · 吉			リズムライド・半田	11:30	•		11:25(40分)コンビネーション エアロ・熊谷		11:30
						レトン・佐藤	巡川	EP.									
12:00			12:10(40分)ヨガ・瀧井	12:00(40分)ファイトアタックB EAT・山本(教)	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	12:15(30分)シェイプパンフ	12:00		12:20(30分)CSLive/リズル		12:10(40分)HOTヨガ・前田 -	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)ビューティブロジェクト/ヒッ プライン・REC	12:40(40分)CSLive/シェイ			星谷		12:30(40分)ファイトアタックE EAT・星谷	12:20(30分)CSLive/リズム CAMP・REC	12:30(40分)ZUMBA(R)·前	##	12:30
·						7.1. 2.1	71-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-1	JAJJ-REC	12:45(30分)ポールdeリラック ス・半田			<u> </u>	EAI·重台		⊕		1
13:00			13:10(40分) * クラブ限定/Z UMBA(R) GOLD・金子	13:25(40分)パワーヨガ・LIV	13:00		13:20(40分)ヨガ・網井			13:20(40分)ヨガ・米倉		13:00		13:20(40分)コンビネーション			13:00
13:30				E	13:30	13:30(40分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス	13.20(40)) / 235 - 449)		13:30(40分)CSLive/ヨガ	10.20(40)) 137 - X/B	13:30(40分)ファイトアタック EAT・REC	B 13:30	13:30(40分)シェイプパンプ・ 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E	B 13:30(40分)CSLive/カラタ デトックス・REC	13:30
						! 脂肪燃焼タンス		13:45(60分)クラブ限定/はつ らつ健康運動スクール・LIV E[スクール]			EAT-REC		守囚		EAI·越川	ナトックス・REC	
14:00				14:20(40分)ファンクショナル	14:00	14:20(40分)コンピネーション	14:10(60分)有料セッション/ ヨガ・綱井[セッション][予約]	E[スクール]	1420/30分/CSLlva/ナディカルド/心臓アンチエイジング			14:00		14:20(30分)パランスボール	14:25(30分)FXCITE—BOI	14:20(20分)バランスボール・宮内	14:00
14:30			14:30(40分)コンビネーション エアロLow・普神	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	14:20(40分)コンビネーション ステップ・江村					14:30(30分)X-CORE D	A 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)EXCITE—BOD Y·寺内	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	14:30
			エアロLow・音神								NCING-REC		一ル(幼児)【スクール】				
15:00					15:00				15:00(60分)有料セッション/ 体調改善・田辺[セッション [予約]	í		15:00		15:10(40分)ヨガ・尾谷	15:25(40公)エアサイカルフ	15:00(40分)ヨガ・中島	15:00
15:30	5:30(60分)キッズ体育スク -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]	I	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	1 17 001	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	7 15:30(30分)クラブオリジナ.	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)エアサイクルフットネス/パワーライド・星谷	`	15:30
	-ル(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]	ール(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]		ール(幼児)[スクール]	/ペタンク		一ル(児童)[スクール]		1		
16:00					16:00							16:00		16:10(30分)X—CORE RID ING·SENA			16:00
16:30	6:30(60分)キッズ体育スク -ル(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ運動能力	16:30(60分)キッズ体育スク	7 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	16:30(60分)キッズ体育スク	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]	7 16:30(60分)ジュニアダンス	ス 16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	,		- 16:30(120分)キッズチアダン - ススクール[スクール]	16:30
	-ル(児童)[スクール]	開発スクール(幼児・児童) [スクール]	一ル(児童)[スクール]	一ル(児童)(スクール)		一ル(児童)(スクール)	グール[スクール]	一ル(児童)(スクール)	ール【スクール】	一ル(児童)【スクール】	クール(スクール)		一ル(児童川スクール)			- ススクール[スクール]	
17:00					17:00							17:00			17:00(60分)スタジオ開放		17:00
17:30	7:30(60分)キッズ体育スク -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	17:30(60分)キッズ体育スク		17:30(60分)キッズ体育スク	7 17:30(60分)ジュニアダンス クール[スクール]	ス 17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	1	1		17:30
	-ル(児童)[スクール]		一ル(児童)【スクール】			ール(児童)(スクール)	クール[スクール]	一ル(児童)【スクール】		ール(児童)[スクール]	クール(スクール)		一ル(児童)【スクール】				
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	8:30(60分)キッズ体育スク -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]	1840(30分) * クラブ限定/HOTボディ ケアストレッチ・道山	r		18:30	18:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	†		+	18:30
	-ル(児童)[スクール]		18:55(40分)ヨガ・酒木					ール(児童)[スクール]	77X1077 ALM				一ル(児童)【スクール】				1
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati L ati·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		19:25(40分)HOTピラティス・	19:05(40分)ZUMBA(R) · 江 村	19:05(30分)ファイトアタック EAT・寺内	B 19:00				-	19:00
19:30				1	19:30	+			本川			19:30					19:30
			19:55(40分)シンプルエアロ・ 酒木								19:50(40分)EXCITE—CO E·寺内	R					
20:00			-	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・SEN	20:00	20:05(40分)オリジナルステッ プ・江村	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING-LIVE	20:10(40分)ZUMBA(R)·古 川		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ・ ットネス/パワーライド・LIVE	1	20:00				-	20:00
20:30				f	20:30	1			20:30(30分)CSLive/シェイ プバンプ・REC			20:30		 	 	+	20:30
							20:45(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・江島		フハンブ・REC		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							21:00					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	スタジオ日	100 CO	スタジオム	スタジオB	スタジオA	スタジオB 木	スタジオム	スタジオ日	100	スタジオム	スタジオB	スタジオA	スタジオB	100 ES
阿里口	,			Х	阿里日	,	Α		•		W.	PE H		L		P	4