

セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2025年10月 -

6日(月)、19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

< 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							10:00	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(40分)健康太極拳・REC	10:30	10:30(40分)シンブルエアロ・音神	10:20(40分)ヨガ・奥		10:15(30分)デュアプロジェクティブ・アイン・REC	10:20(30分)ピラティス・中島	10:15(40分)ZUMBA(R)・北井	10:30					10:30
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
11:30			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)シェイプバンプ・越川	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野			11:20(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・半田	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	11:20(40分)ヨガ・前田	11:30
12:00					12:00					12:00(30分)ボディコア/バラン・半田	12:00(40分)オリジナルエアロ・中島	12:00				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)デュアプロジェクティブ・アイン・REC	12:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC	12:45(30分)ボールドe[ラックス・半田		12:15(30分)シェイプバンプ・星谷	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
13:00			13:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・金子		13:00		13:20(40分)ヨガ・桐井			13:20(40分)ヨガ・米倉		13:00		13:20(40分)コンビネーションエアロ・田辺			13:00
13:30					13:30	13:30(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス		13:45(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・LIVE[スクール]	13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30(40分)ファイトアタックB EAT・REC	13:30(40分)シェイプバンプ・寺内	13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・寺内	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	13:30
14:00					14:00		14:10(60分)有料セッション/ヨガ・桐井[セッション][予約]					14:00					14:00
14:30			14:30(40分)コンビネーションエアロLow・音神	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 DANCING・REC	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)X-CORE RIDING・SENA	14:25(30分)EXCITEーBODY・寺内	14:20(20分)バランスポール・室内	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		15:10(40分)ヨガ・尾谷		15:00(40分)ヨガ・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(30分)クラブオリジナル/ベタンク	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		16:10(30分)X-CORE RIDING・SENA			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(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]		18:45(30分)*クラブ限定/HOTボディ・エアストレッチ・通山			18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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
20:00			19:55(40分)シンブルエアロ・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 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)EXCITEーCORE・寺内	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・SENA	20:30					20:30(30分)CSLive/シェイプバンプ・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
	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	
曜日		月		火	曜日		水		木		金	曜日		土		日	曜日