セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

| くスタ | ジオ> | _ | | | | | - | | | • | | | | | | _ | |
|-------|-----------------------------------|-------------------------|---|-------------------------------------|-------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|--------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 曜日 | スタジオA | 月 スタジオB | スタジオA | スタジオ日 | 曜日 | スタジオム | K スタジオB | スタジオム | スタジオB | スタジオA | 女 スタジオ日 | 曜日 | スタジオA | 土 スタジオB | スタジオA | スタジオB | 曜日 |
| 08:00 | A924A | A994B | A924A | A9246 | 08:00 | A924A | A9245 | ADVAN | A9245 | A924A | A9248 | 08:00 | A994A | A9245 | A924A | A994B | 08:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | - | | - |
| 08:30 | | | | | 08:30 | | | | | | | 08:30 | | - | | | 08:30 |
| | | - | | | | | | | | | | | | - | - | 08:55(60分)空手スクール[ス クール] | Ž. |
| 09:00 | | | | | 09:00 | | | | | | | 09:00 | 09:00(60分)キッズ体育スク | 7 09:00(60分)キッズダンススク | 7 09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] | クール] | 09:00 |
| | | · | | | | | | | | | + | | ール(幼児)[スクール] | ール(幼児)[スクール] | ール(幼児)[スクール] | | |
| 09:30 | | † | | | 09:30 | | | | | | | 09:30 | i | | | | 09:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | - |
| 10:00 | | | | | 10:00 | | | | | | | 10:00 | 10:00(60分)キッズ体育スク | 7 10:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール] | 7 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 | 10:00 |
| | | | 10:20(40分)ダンスファン・高 | 10:15(40分)健康太極拳·RE | | | 10:20(40分)ヨガ・奥 | | 10:15(30分)ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC | 10:20(30分)ピラティス・中島 | 10:15(40分)ZUMBA(R) · : | t | 一ル(児童)【スクール】 | 一ル(児童)【スクール】 | 一ル(児童)【スクール】 | 開発スクール(児童)[スクー ル] | - |
| 10:30 | | | 1 ^ | C | 10:30 | 10:30(40分)シンプルエアロ・ 普神 | | 10:30(40分)ヨガ・荒巻 | | | # | 10:30 | i | | | | 10:30 |
| | | | 1 | | | 音神 | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 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 | I | 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·瀧井 | 7 POOXILIVE | | | | | V.UVE | VE. | 11:20(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・半田 | 7 | 一ル(元重)[スケール] | 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 | 1 |
| 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 | | | 1 | 11:30 | 1 | | 工厂口、照任 | | 11:30 |
| | | | | | | Dr.D. MERK | 四川 | #7 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | T | 12:10(40分)ヨガ・瀧井 | 12:00(40分)ファイトアタックB EAT・山本(敦) | 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 | | | | 12:10(40分)HOTヨガ・前田 | 12:00 |
| | | · | 1 | 上八二四个(款) | | | | | ∧-тш | T-m3 | 12:15(30分)シェイプバンプ 星谷 | • | | 12:20(30分)CSLive/リズム CAMP・REC | 1 | 1 | |
| 12:30 | | † | 1 | | 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 ブライン・REC | 12:40(40分)CSLive/シェイ | | | 生世 | 12:30 | 12:30(40分)ファイトアタックE EAT・山本 | GAIMP'REG | 12:30(40分)ZUMBA(R)·脂 | | 12:30 |
| | | | | | | | .,,- | J/J/J-REC | 12:45(30分)ポールdeリラック ス・半田 | | | 1 | EAI-MA | | 1 ^a | | 1 |
| 13:00 | | † | 13:10(40分) * クラブ限定/Z UMBA(R) GOLD・金子 | | 13:00 | | | 1 | V.+m | İ | † | 13:00 | | | | † | 13:00 |
| | | | UMBA(R) GOLD·並士 | 13:25(40分)パワーヨガ・LIV | | | 13:20(40分)ヨガ・綱井 | | | 13:20(40分)ヨガ・米倉 | T | - | | 13:20(40分)コンビネーション エアロ・田辺 | , | | 1 |
| 13:30 | | | | E | 13:30 | 13:30(40分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス | | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI | | 13:30(40分)ファイトアタックE EAT・LIVE | 13:30 | 13:30(40分)シェイプパンプ・ 星谷 | - T Y D - HI W | 13:30(40分)ファイトアタック日 | 8 13:30(40分)CSLive/カラダ デトックス・REC | 13:30 |
| | | | | | | !脂肪燃焼ダンス | | 13:45(60分)クラブ限定/はつ | VE | | EAT-LIVE | | 星谷 | | EAT·越川 | テトックス・REC | |
| 14:00 | | | | | 14:00 | | 14:10(60分)有料セッション/ ヨガ・綱井[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・LIV E[スクール] | | | | 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 | | 14:20(40分)コンビネーション ステップ・江村 | ヨカ・綱井[セッション][予約] | | H20(30分)CSLive/メディカルF/Q電アンチエイジング・ REC | | | | | 14:20(30分)バランスボール・ | ・ 14:25(30分)EXCITE—BOD Y・寺内 | 14:20(20分)パランスボール・宮内 | 1 ! |
| 14:30 | | | 14:30(40分)コンビネーション エアロLow・普神 | コンディショニング・北井 | 14:30 | ステップ・江村 | | | | | 14:30(30分)X—CORE D/ NCING+REC | A 14:30 | 14:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] | 田辺 田辺 | Y·寺内 | | 14:30 |
| | | · | エアロLow・音神 | | | | | | | | NCING-REC | | ール(幼児)[スクール] | | | | - |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | | | 15:00(60分)有料セッション/ | | | 15:00 | 1 | 15:10(40分)ヨガ・尾谷 | - | 15:00(40分)ヨガ・中島 | 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] | | | | | | 15:25(40分)エアサイクルフィットネス/バワーライド・星谷 | 7 | |
| 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 | 7 15:30(30分)クラブオリジナル /ペタンク・越川 | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] | 7 | ットネス/パワーライド・星谷 | | 15:30 |
| | 一ル(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] | /ベタンク・趣川 | | ール(児童)[スクール] | | 1 | | 1 / |
| 16:00 | | | 1 | | 16:00 | 1 | | | | 1 | | 16:00 | 1 | 16:10(30分)X—CORE RID ING·SENA | | | 16:00 |
| | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | ING·SENA | | | 1 / |
| 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 | 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(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 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 | 7 16:30(60分)ジュニアダンスス クール[スクール] | ⁷ 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 |
| | ール(児童)[スクール] | 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] | 一ル(児童)【スクール】 | | 一ル(児童)【スクール】 | クール[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)[スクール] | | | ススクール[スクール] | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | 1 | | | | | | 17:00 | | | 17:00(60分)スタジオ開放 | | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| 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 | 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)ジュニアダンスス クール[スクール] | ⁷ 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] | , | 1 | | 17:30 |
| | 一ル(児童)[スクール] | | ール(児童)[スクール] | | | ール(児童)[スクール] | クール[スクール] | ール(児童)[スクール] | | ール(児童)[スクール] | クール【スクール】 | | ール(児童)[スクール] | | 1 | | |
| 18:00 | | | 1 | | 18:00 | 1 | | | | 1 | | 18:00 | i | 18:00(60分)ジュニアレスリン グスクール[スクール] | , | | 18:00 |
| | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | グスクール【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] | | <u> </u> | | 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 | | | 18:30 | 18:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] | 7 | | | 18:30 |
| | ール(児童)[スクール] | ! | 18:55(40分)ヨガ・酒木 | | | | | ール(児童)[スクール] | / / ハ・ピッケ・港山 | t | · | - | ール(児童)[スクール] | | | | - |
| 19:00 | | † | 1 | 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 | 1 | | 19:05(40分)ZUMBA(R) · 江 | 19:05(30分)ファイトアタックE EAT・寺内 | 19:00 | İ | | † | † | 19:00 |
| | | | 1 | ati-LIVE | | • 江村 | <i>†</i> | | 19:25(40分)HOTピラティス・ 木川 | ₹ | EAT·寺内 | | | | · | † | 1 |
| 19:30 | | † | | 1 | 19:30 | İ | | | 木川 | ĺ | | 19:30 | | | - | · | 19:30 |
| | | · | 19:55(40分)シンプルエアロ・ 酒木 | | | | | † | | | 19:50(40分)EXCITE—COR E·寺内 | R | | · | 1 | † | |
| 20:00 | | t | 泊木 | 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 | 20:10(40分)ZUMBA(R)·古 | | 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ・ ットネス/パワーライド・LIVE | E· 寺内 | 20:00 | | + | † | t | 20:00 |
| | | · | i | ットネス/バワーライド・SEN A | | フ・江村 | THE LIVE | л | | N-ANN-MI-DIE | | | | · | · | t | 4 |
| 20:30 | | t | | 1 | 20:30 | İ | | 1 | 20:30(30分)CSLive/シェイ プバンプ・REC | | | 20:30 | | + | † | t | 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 | | フバンブ・REC | l | 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] | 7. | | · | · | t | - |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | ソヘムフイト・江島 | | | | ユガ(第二週川でツション) | 21:00 | | | | † | 21:00 |
| | | | | | | | | | | | | - | | - | | | 1 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 |
| | | | | | | | | | | | | - | | - | | | 1 |
| | 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 | | k | 曜日 | 7 | k | 7 | | | ± | 曜日 | | ± | | B | 曜日 |
| | | | • | | | | | | | | | | | | | | |