

セントラルフィットネスクラブ 龜有 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、31日(火)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	水	木	金	土	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
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(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]
09:30		09:30			09:30		09:30
10:00	10:20(40分)ダンスファン・高木	10:15(40分)健康太極拳・REC	10:00	10:20(40分)ヨガ・奥香神	10:19(30分)ビューティプロジェクト・ヒーブライン・REC	10:20(30分)ピラティス・中島井	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
10:30		10:30		10:30(40分)シングルエアロ・ヨガ・荒巻		10:15(40分)ZUMBA(R)・北井	10:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
11:00	11:00(40分)CSLive/カラーデックス・LIVE	11:00		11:00(40分)CSLive/ビラティス・LIVE	11:00(40分)ダンスWAVE・LIVE	11:00(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]
11:30	11:20(30分)Fit Fun・瀧井		11:30(40分)*クラブ限定//ヨガ・佐藤	11:30(40分)シェイプパンプ・越川	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野	11:20(40分)ヨガ・奥田	11:20(40分)コンビネーションエアロ・熊谷
12:00	12:10(40分)ヨガ・瀧井	12:00(40分)ファイトアタックEAT・山本(敬)	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
12:30		12:30		12:30(30分)エアサイクルフィットネス・ハーフライ・星谷	12:30(40分)ビューティプロジェクト・ヒーブライン・REC	12:30(30分)シェイプパンプ・里谷	12:30(30分)ZUMBA(R)・熊谷
13:00	13:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・金子	13:00		13:20(40分)ヨガ・網井		13:00	13:30(40分)コンビネーションエアロ・田辺
13:30		13:30		13:30(40分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE	13:30(40分)ファイトアタックEAT・LIVE	13:30(40分)ファイトアタックEAT・越川
14:00		14:00		14:10(60分)有料セッションヨガ・網井[セッション]	13:45(60分)クラブ限定//はづらつ健康運動スクール・LIVE[スクール]	14:00	14:00(30分)パラ nsport・Y・寺内
14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・熊谷	14:30		14:20(40分)CSLive/アカデミックダンス・江村		14:30(30分)X-CORE DANCING-REC	14:25(30分)EXCITE-BOD
15:00		15:00		15:00(60分)有料セッション・体操改善・由辺[セッション]	15:00(60分)有料セッション・ヨガ・網井[セッション]	15:00	14:20(30分)パラ nsport・Y・寺内
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:25(40分)エアサイクルフィットネス・ハーフライ・星谷
16:00		16:00				16:00	15:00(40分)ヨガ・尾谷
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(児童・児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(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(120分)キッズチアダンススクール[スクール]
17:00		17:00				17:00	17:00(60分)スタジオ開放
17:30	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)キッズダンススクール[スクール]	17:30
18:00		18:00				18:00	18:00(60分)ジニアレスリングスクール[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]		18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30
18:55	18:55(40分)ヨガ・酒木	19:10(40分)CSLive/Lati 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)ファイトアタックEAT・寺内	18:00
19:30		19:30			19:25(40分)HOTピラティス・木川	19:50(40分)EXCITE-CORR	19:30
20:00	19:55(40分)シングルエアロ・酒木	20:10(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライト・SEN A	20:00	20:05(40分)オリジナルステップ・江村	20:05(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE	20:10(40分)ZUMBA(R)・古川	20:00
20:30			20:30		20:30(30分)CSLive/シェイプパンプ・REC		20:30
21:00			21:00		20:45(30分)エアサイクルフィットネス・江村		21:00
21:30			21:30		20:45(40分)有料セッション・ステップ・江村(第三回)[セッション]		21:30
曜日	スタジオA	スタジオB	火	スタジオA	スタジオB	木	スタジオA
月	月	火	水	木	金	月	月