

## セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2026年01月 -

6日(月)、12日(月)、19日(月)、26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>

曜日	月	火	水	木	金	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
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]
09:30		09:30				09:30		09:30
10:00	10:00(40分)ダンスファン・高木	10:00(30分)CSLive/はじめた極楽・REC	10:00(40分)ヨガ・奥野	10:00(30分)CSLive/ビューティープロジェクト・レッスン・REC	10:00(30分)ビラティス・中島	10:00(40分)ZUMBA(R)・北井	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]
10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・普天	10:30(40分)シングルエアロ・普天	10:30(40分)ヨガ・荒巻			10:30		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/カラーデトックス・LIVE	11:00(30分)Fit Fun・瀧井	11:00(40分)CSLive/ビラティス・LIVE	11:00(40分)CSLive/ビラティス・LIVE	11:00(40分)ダンスWAVE・LIVE	11:00(40分)CSLive/ビラティス・LIVE	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]
11:30		11:30(40分)*クラブ限定/ハーレン・佐藤	11:30(40分)シェイプパンプ・越川	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野		11:30	11:20(40分)ヨガ・奥野	11:25(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B EAT・山本(教)	12:00	12:00(30分)ボディコアパン・半田	12:00(40分)オリジナルエアロス・半田	12:00		12:10(40分)HOTヨガ・前田
12:30		12:30(40分)エアサイクルフィットネス・星谷	12:30(30分)CSLive/ビューティープロジェクト・REC	12:40(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC	12:45(30分)ポールde健康体操・半田	12:15(30分)シェイプパンプ・星谷	12:20(30分)CSLive/ビラティス・REC	12:30(40分)ZUMBA(R)・熊谷
13:00	13:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R)・GOLD・金子	13:25(40分)パワーヨガ・LIVE	13:00	13:20(40分)ヨガ・岡井	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	13:15(40分)CSLive/フィルビラティス・REC
13:30		13:30(40分)コンビネーションステップ・渡辺		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE	13:30(40分)ファイトアタックB EAT・LIVE	13:30	13:30(40分)シェイプパンプ・山本	13:30(40分)ファイトアタックB EAT・越川
14:00		14:00(60分)*有料セッション/ハーレン・佐藤	14:00(60分)ヨガセッション[予約]	14:10(60分)ヨガセッション[予約]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE		14:00	14:20(30分)バランスボール・田辺
14:30	14:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井	14:30					14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:25(30分)EXCITE-CORE E・寺内
15:00			15:00				15:10(40分)ヨガ・尾谷	14:30(60分)CSLive/X-CORE DANCING・REC
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(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(児童)[スクール]	15:25(40分)エアサイクルフィットネス・ハーレン・星谷	15:30(60分)キッズチアダンススクール(スクール)
16:00			16:00					16:10(30分)X-CORE RIDING・SENA
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(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(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(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(60分)キッズダンススクール(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)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)キッズ体育スクール(スクール)
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]
18:55	18:55(40分)ヨガ・酒木							
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE	19:00(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
19:30		19:30					19:25(40分)HOTビラティス・木村	19:30
20:00	19:55(40分)シンプルエアロ・酒木	20:00(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・SEN A	20:00(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		19:50(30分)EXCITE-BOD Y・寺内	20:00
20:30			20:30					20:30
21:00	21:10(30分)HOTヨガ・REC	21:00		21:10(30分)HOTヨガ・REC			20:35(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
21:30			21:30					21:30