

セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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			10:20(40分)ダンスファン・高木	10:15(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC	10:00		10:20(40分)ヨガ・奥	10:15(30分)CSLive/ビューティフルライフ・REC	10:20(30分)ピラティス・中島	10:15(40分)ZUMBA(R)・北井	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					10:30	10:30(40分)シンブルエアロ・音神		10:30(40分)ヨガ・荒巻			10:30						10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダトククス・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)シェイプハンプ・越川	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野			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
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)CSLive/ビューティフルライフ・REC	12:40(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC	12:45(30分)ボール・de健康体操・半田		12:30	12:30(40分)フィットアタックB EAT・山本		12:20(30分)CSLive/ピラティス・REC	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・LIVE	13:20(40分)ヨガ・東倉	13:00			13:20(40分)コンビネーションエアロ・田辺	13:30(40分)CSLive/フィールピラティス・REC		13:00
13:30					13:30	13:30(40分)コンビネーションステップ・遠迎		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]	13:40(30分)CSLive/ヨガ・LIVE	13:30(40分)フィットアタックB EAT・LIVE	13:30	13:30(40分)シェイプハンプ・星谷		13:30(40分)フィットアタックB EAT・越川			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			14:20(30分)バランスボール・田辺	14:25(30分)EXCITE-CORE E・寺内	14:10(30分)CSLive/X-CORE DASHING・REC	14:00
14:30			14:30(40分)コンビネーションエアロLow・音神		14:30			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE			14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					14:30
15:00					15:00						15:00			15:10(40分)ヨガ・尾谷			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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(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]	18:40(30分)*クラブ限定/HOTボディアーストレーニング		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					19:00	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)フィットアタック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・高木		20:00	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・SENA	20:00(30分)CSLive/X-CORE DASHING・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	20:00			19:50(30分)EXCITE-BODY・寺内			20:00
20:30					20:30				20:30(30分)CSLive/シェイプハンプ・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]	20:30						20:30
21:00				21:10(30分)HOTヨガ・REC	21:00				21:10(30分)HOTヨガ・REC		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