

セントラルフィットネスクラブ 龜有 - 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>

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 10:15(30分)CSLive/はじめ て極楽・REC	10:00	10:20(40分)ヨガ・奥 10:30(40分)シンプルエアロ・ 普天	10:20(40分)ヨガ・奥 10:30(40分)ヨガ・荒巻 11:30(40分)*クラブ限定/ハ ーレン・佐藤	10:15(30分)CSLive/ビューティープロ ジェクト・レッスン・REC 11:30(40分)シェイプパンプ・ 野川	10:20(30分)ピラティス・中島 10:15(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] 11:00(40分)CSLive/ビラティ ス・LIVE 11:30(40分)*クラブ限定/ハ ーレン・佐藤	10:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール] 11:00(40分)ダンスWAVE・L IVE 11:30(40分)シェイプパンプ・ 野川
10:30						10:30		10:00(60分)キッズ運動能 力開発スクール(児童)[スク ール]
11:00	11:00(40分)CSLive/カラ ーデックス・LIVE 11:20(30分)Fit Fun・瀧井	11:00		11:00(40分)CSLive/ビラティ ス・LIVE 11:30(40分)*クラブ限定/ハ ーレン・佐藤	11:00(40分)CSLive/ビラティ ス・LIVE 11:30(40分)シェイプパンプ・ 野川	11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] 11:20(40分)コンビネーション エプロ・熊谷	11:00 11:20(40分)ヨガ・前田
11:30						11:30		11:25(40分)ヨガ・奥 エプロ・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(40分)エアサイクルフィットネス・ エア・レッグライン・REC	12:40(40分)CSLive/シェイ プパンプ・REC	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/Z UMBA(R)・GOLD・金子 13:25(40分)パワーヨガ・LIV E	13:00		13:20(40分)ヨガ・岡井		13:00	13:20(40分)コンビネーション エアロ・星谷	13:00
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・LIV E		13:30(40分)ファイトアタックB EAT・LIVE	13:30(40分)シェイプパンプ・ 星谷	13:30(40分)ファイトアタックB EAT・越川
14:00		14:00	14:10(60分)*有料セッション/ハ ーレン・岡井[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・ 星谷
14:30	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(40分)コンビネーション エアロ・Low・普天	14:30					14:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	14:25(30分)EXCITE-COR E・寺内
15:00		15:00				15:00		15:00(40分)ヨガ・尾谷
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(児童)[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]	15:30(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・ハーラード・星谷	15:30
16:00			16:00				16:10(30分)X-CORE RID ING・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(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(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
18:00			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(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 ケアスレッジ・道山	18:30(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]		18:30
19:00	18:55(40分)ヨガ・酒井 19:10(40分)CSLive/Lati L atti・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(40分)ファイトアタックB EAT・寺内		19:00
19:30			19:30					
20:00	19:55(40分)シンプルエアロ・ 酒井 20:10(40分)エアサイクルフィ ットネス・パワーライド・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 RID ING-LIVE	20:10(40分)ZUMBA(R)・古 川	19:50(30分)EXCITE-BOD Y・寺内		20:00
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