セントラルフィットネスクラブ　亀有　－2026年10月－

5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		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				08:55(60分)空手スクール[スクール]	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]		09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00			10:15(40分)＊クラブ限定/パレトン・佐藤	10:15(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC	10:00		10:25(40分)ヨガ・奥		10:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン・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)シンプルエアロ・晋神		10:30(40分)ヨガ・荒巻				10:30					10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE		11:00		11:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC		11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:00(40分)ダンスWAVE・LIVE	11:20(40分)シェイプバンプ・石田	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)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	11:00
11:30			11:20(30分)シンプルステップ・佐藤		11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・佐藤		11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野				11:30					11:30
12:00			12:10(40分)ヨガ・瀧井	12:00(40分)シェイプバンプ・越川	12:00		12:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石田		12:00(30分)Fit Fun・瀧井	12:00(40分)オリジナルエアロ・中島		12:00		12:20(30分)CSLive/X－CORE DANCING・REC		12:10(40分)HOTヨガ・前田	12:00
12:30					12:30	12:30(30分)STEP jam・越川		12:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・寺内	12:45(30分)ボールde健康体操・坂井		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・星谷	12:30	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・寺内		12:30(40分)ZUMBA(R)・熊谷		12:30
13:00			13:10(40分)ファイトアタックBEAT・寺内	13:00(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)・GOLD・金子	13:00					13:10(40分)ヨガ・前田		13:00					13:00
13:30					13:30	13:30(30分)コンビネーションステップ・渡辺	13:20(40分)健康太極拳・高木	13:45(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・田辺[スクール]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE		13:30(40分)ファイトアタックBEAT・LIVE	13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・石田	13:20(40分)コンビネーションエアロ・田辺	13:30(40分)ファイトアタックPRO・越川	13:15(40分)CSLive/Pilates Shape・REC	13:30
14:00			14:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井		14:00						14:00(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC	14:00					14:00
14:30			14:30(40分)コンビネーションエアロ・晋神		14:30		14:20(60分)卓球(フリー)		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]	14:20(30分)バランスボール・田辺	14:25(30分)シェイプバンプPOWER・寺内	14:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋	14:30
15:00					15:00				15:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC			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(30分)クラブオリジナル/ベタンク	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(50分)卓球(フリー)・越川	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・佐野[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)キッズチアダンススクール[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・佐野[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]		18:55(40分)ヨガ・酒木		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ボディケアストレッチ・道山			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(40分)ファイトアタック・石田/越川		19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:05(40分)ZUMBA(R)・金子		19:25(40分)HOTピラティス・木川	19:00(40分)ZUMBA(R)・江村	19:10(40分)シェイプバンプ・寺内	19:00					19:00
19:30			19:55(40分)シンプルエアロ・酒木		19:30							19:30					19:30
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	20:05(40分)オリジナルステップ・江村	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・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	20:20(50分)有料セッション/ステップ・江村(第三週)[セッション]	20:00					20:00
20:30					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		20:30(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC			20:30					20:30
21:00					21:00							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

作成日:2026/10/30 12:49:22