セントラルフィットネスクラブ二俣川 － 2024年05月 －

7日(火)、21日(火)は休館日です。
3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)、14日(火)、28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 ＞

月

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
09:00		09:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]	
10:00	10:15(40分)コンビネーションエアロ・古閑[予約]	10:10(40分)ピラティス・川村[予約]	
10:30			10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
11:00	11:05(40分)ファイトアタックBEAT40・竹下[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	
11:30			11:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・川村[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中川[予約]	
12:30			12:40(10分)ストレッチ
13:00	13:00(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]	
13:30			13:40(10分)クラブ限定/チューブトレーニング
14:00	14:00(40分)ステップサーキット・松川[予約]		
14:30			14:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
16:30	16:30(180分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ
17:30		17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
18:30			18:40(10分)ジムナスティクス入門
19:30		19:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	19:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力
20:00	20:00(40分)ヒップホップ・石原[予約]		
20:30		20:50(40分)HOTヨガ・山岸[予約]	20:40(10分)ジムスモ/SAQ
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ・笠原[予約]		

火

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(180分)キッズダンススクール[スクール]	
16:30	16:30(180分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		

水

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
09:00		09:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ・REC[予約]	
09:30	09:40(30分)FIT jam・中山[予約]		
10:00	10:20(40分)ピラティス・西野[予約]		
10:30		10:50(30分)STEP jam・志賀[予約]	10:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ
11:00	11:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・鰭崎[予約]		
11:30		11:30(40分)フィールヨガ・志賀[予約]	11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
12:00	12:20(40分)シェイプパンプ・中山[予約]		
12:30		12:30(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]	12:40(10分)ジムスモ/ジムパンプ
13:00	13:20(40分)ファイトアタックBEAT・中山[予約]		
13:30		13:30(80分)有料セッション/ボディコンディショニング・秋山[セッション][予約]	13:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力
14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・鵜澤[予約]		
14:30			14:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
15:00		15:00(40分)フラエクササイズ・Ari[予約]	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ
16:30	16:30(120分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(120分)キッズ空手スクール[スクール]	16:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
17:30			17:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
18:30			18:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ
19:00	19:00(40分)シェイプパンプ・中川[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[予約]	
19:30	19:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木[予約]		19:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ
20:00		20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・LIVE[予約]	
20:30	20:40(40分)ヨガ・佐々木[予約]	20:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]	20:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼

木

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
09:00		09:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・中山[予約]	
09:30	09:30(30分)FIT jam・和野[予約]		
10:00	10:15(40分)シェイプパンプ・和野[予約]	10:05(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	
10:30			10:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力
11:00	11:15(40分)ヨガ・内田[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]	
11:30		11:50(40分)有料セッション/ステップ・松川[セッション][予約]	11:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
12:00	12:20(40分)シンプルエアロ・青木[予約]		
12:30		12:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ・REC[予約]	12:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
13:00	13:20(40分)オリジナルステップ・夏苅[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]	13:40(10分)ジムスモ/ジムパンプ
14:00	14:20(40分)ジャズダンス・本庄[予約]		
14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE[予約]	14:40(10分)ストレッチ
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ
16:30	16:30(120分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
17:30		17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ上半身美トレ
18:30			18:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
19:00	19:00(40分)シェイプパンプ・中川[予約]		
19:30		19:40(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT40・中川[予約]		
20:30	20:50(40分)ジャズダンス・石原[予約]	20:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	20:40(10分)ストレッチ

金

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
09:00		09:15(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	
10:00	10:15(40分)＊クラブ限定/バレトン・西野[予約]	10:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[予約]	
10:30			10:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
11:00	11:20(40分)シンプルエアロ・鵜澤[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	
11:30			11:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
12:00	12:20(40分)ストレッチ・山岸[予約]	12:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	
12:30			12:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力
13:00	13:20(40分)ヨガ・山岸[予約]	13:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]	
13:30			13:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ
14:00	14:20(30分)シェイプパンプ・和野[予約]		
14:30		14:30(65分)有料セッション/ヨガ・山岸[セッション][予約]	14:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:40(10分)クラブ限定/ロープトレーニング
16:30	16:30(180分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
17:30		17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ
18:30			18:40(10分)ジムスモ/ジムパンプ
19:30			19:40(10分)ジムナスティクス入門
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・LIVE[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
21:00		21:00(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	

土

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
09:00	09:00(120分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
10:30		10:30(180分)キッズダンススクール[スクール]	10:40(10分)ストレッチ
11:30	11:30(30分)ストレッチ・山岸[予約]		11:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力
12:00	12:10(30分)ヨガ・山岸[予約]		
12:30	12:50(40分)コンビネーションエアロ・井出[予約]		12:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
13:30		13:50(40分)コンビネーションステップ・夏苅[予約]	13:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ
14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
14:30		14:45(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]	14:40(10分)ジムナスティクス入門
15:00	15:00(120分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
15:30		15:35(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	15:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
16:30		16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ
17:30		17:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]	17:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
18:30		18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]	18:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
19:30			19:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚

日

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
09:00	09:00(120分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
10:30		10:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	10:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
11:30	11:30(40分)ヨガ・齋藤[予約]	11:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:40(10分)ジムスモ/ジムパンプ
12:00	12:20(40分)コンビネーションエアロ・植田[予約]		
12:30			12:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ
13:00		13:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	
13:30			13:40(10分)クラブ限定/ロープトレーニング
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・セイレ[予約]	14:10(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	
14:30			14:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
15:00	15:00(40分)シェイプパンプ・中川[予約]		
15:30			15:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
16:00		16:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中川[予約]	
16:30		16:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]	16:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ
17:30			17:40(10分)ジムナスティクス入門

作成日:2024/04/24 12:01:20