セントラルフィットネスクラブ二俣川 - 2025年08月 -

5日(火)、7日(木)、8日(金)、9日(土)、10日(日)、12日(火)、19日(火)、26日(火)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

	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			
08:30			
09:00		09:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]	
09:30			
10:00		10:10(40分)ピラティス・白石(真)[予約]	
10:30	10:15(40分)コンビネーションエアロ・古閑[予約]		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BEAT・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)・白石(真)[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・菅永[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(30分)モビリティストレッチ・野口[予約]	
13:30		13:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・REC[予約]	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			
15:00			
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
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
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(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
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:50(40分)ヒップホップ・石原[予約]	19:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	
20:00			
20:30	20:50(40分)シェイプバンプ40・上野[予約]	20:50(40分)HOTヨガ・山岸[予約]	
21:00			
21:30			

火

	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			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
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)キッズダンススクール(児童)[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]		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

水

	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			
08:30			
09:00		09:15(40分)CSLive/ボディカルフィットネス/高こう予防・改善・REC[予約]	
09:30	09:40(30分)Fit Fun・中山[予約]	09:50(40分)CSLive/健康太極拳・REC[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・竹下(薬)[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・鶴崎[予約]		
11:30		11:30(40分)フィールヨガ・竹下(薬)[予約]	11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
12:00	12:20(40分)シェイプバンプ40・中山[予約]		
12:30		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹下[予約]	12:40(10分)ジムスモ/ジムバンプ
13:00			
13:30	13:20(40分)ファイトアタックBEAT・中山[予約]	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・鶴澤[予約]		
14:30			
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
16:00			
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)キッズ空手スクール[スクール]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)シェイプバンプ40・反町[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・REC[予約]	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ
20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木[予約]	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(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・反町[予約]	
21:00			
21:30			

木

	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			
08:30	09:30(30分)Fit Fun・和野[予約]		
09:00		09:20(30分)からだ元気・中山[予約]	
09:30			
10:00	10:15(40分)シェイプバンプ40・和野[予約]	10:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	
10:30			
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			11:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
12:00		11:50(40分)有料セッション/ステップ・松川(セッション)[予約]	
12:30	12:20(40分)シンプルエアロ・青木[予約]		12:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
13:00		13:00(60分)CSLive/ボディカルフィットネス/高こう予防・改善・REC[予約]	
13:30	13:20(40分)オリジナルステップ・夏苅[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]	13:40(10分)ジムスモ/ジムバンプ
14:00			
14:30	14:20(40分)ジャズダンス・本庄[予約]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE[予約]	
15:00			
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
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
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(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:50(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアップ体操&ヨガ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:40(40分)ファイトアタックBEAT・上野[予約]		19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
20:00		19:45(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	
20:30	20:35(40分)ジャズダンス・石原[予約]	20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	
21:00		21:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	
21:30			

金

	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			
08:30		09:15(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[予約]	
09:00			
09:30			
10:00		10:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	
10:30	10:15(40分)★クラブ限定/バレトン・西野[予約]		10:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	
11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・鶴澤[予約]		
12:00			
12:30	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]	12:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
13:00		13:10(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]	
13:30	13:20(40分)ヨガ・山岸[予約]		13:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ
14:00			
14:30	14:20(30分)シェイプバンプPOWER・和野[予約]	14:30(65分)有料セッション/ヨガ・山岸(セッション)[予約]	
15:00			
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/ローブトレーニング
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
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(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:50(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアップ体操&ヨガ
18:00			
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
19:00			
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			
21:00		21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	
21:30			

土

	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]		
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
09:30			
10:00	10:00(60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]	
11:00			
11:30	11:30(30分)ストレッチ・山岸[予約]	11:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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		12:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
13:00	12:50(40分)コンビネーションエアロ・井出[予約]		
13:30			13:50(40分)ビューティ ボディアップ体操&ヨガ
14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:50(40分)コンビネーションステップ・夏苅[予約]	
14:30		14:45(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]	
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
15:30		15:40(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	15:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
16:30		16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	
17:00			
17:30			17:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
18:00		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]	
18:30		18:40(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

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]		
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
09:30			
10:00	10:00(60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]	
11:00			
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/ジムバンプ
12:00			
12:30	12:20(40分)コンビネーションエアロ・植田[予約]		
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/ローブトレーニング
14:00		14:10(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[予約]	
14:30	14:20(40分)シェイプバンプ40・笠原[予約]		
15:00			
15:30	15:15(40分)ZUMBA(R)・戸部[予約]		15:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
16:00		15:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・反町[予約]	
16:30		16:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	
17:00			
17:30			17:40(10分)ジムナスティクス入門
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2025/07/20 20:39:31