セントラルフィットネスクラブ二俣川 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25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。

< スタジオ >

	月			火	I=	REE!		水	I		*	I		±		曜日		<u>t</u>			E .	
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	00.00	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタ		タジオ ファ	アンクショナルエリア		第2スタジオ	ファンクショナルエ
						08:00					ļ					08:00 08:00(60分): 育スクール(クール]	ッス体 (章)[ス			08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
																クール]				クール]		
						08:30				1						08:30						
						-			Ī	l	T											T
						09:00			†		†					09:00 09:00(60分)=	ッズ体			09:00(60分)キッズ体		
	09:20(30分)CSLive/からた アクティブ・REC[予約]				+			391529分(CSLhw/メディカルフィットネス 機構予防-改善-REC(予約)			09:20(30分)ポールde			09:15(40分)CSLive/フィール ピラティス・REC[予約]		09:00 (60 分) = 育スクール(: クール]	り児)[ス			09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
	アクティブ・REC(予約)					00 00 00	0.40(20/\)E''. E	MR FR G PAC(FE)		00.00/20/\\F'* F	リラックス・中山[予約]			ピラティス・REC(予約)								
						09:30	9:40(30分)Fit Fun· 中山[予約]			09:30(30分)Fit Fun· 和野[予約]						09:30						ļ
								09:50(40分)CSLive/ 健康太極拳·REC[予														
	10:10(40分)ピラティス ・白石(真)[予約]	1 1				10:00		約]		1	10:10(40分)CSLive/ カラダデトックス・DE			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]		10:00 10:00(60分): 育スクール(: クール]	ッズ体			10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
:15(40分)コンビネー ヨンエアロ・古閑[予]	D D (M/L) 493					10	0:20(40分)ピラティス 西野[予約]			10:15(40分)シェイブバ	10:10(40分)CSLive/ カラダデトックス・RE C[予約]		10:15(40分) * クラブ 限定/パレトン・西野 [予約]	F-REC(手約)		クール]	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			クール]		T
]]		10:40(10分)ジムスモ/腺痛予 防・改善			1	10:30	M M M T T T T T T T T T T T T T T T T T	10:40(30分)CSLive/エアロ サーキット・DEC(条約)	10:40(10分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	ンフ・和斯(ア制)		10:40(10分)ジムスモ/足裏ほ	限定/ハレトン・四野 [予約]		10:40(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善	10:30	10:30(605))キッズダン			10:30(60分)キッズダン	
					·			y 4 yr (LEG() 49)	N 40						7 80 44 8		10:30(60分 ススクール クール]	/(児童)[ス			10:30(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール]	
05(40分)ファイトア	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・LIVE[予約]				+	11-00 11	1-10(40分) * クラブ				11:00(40 \(\delta \) CSL ive /			11:00(40分)CSLive/ダンス		11.00		ļ				
クBEAT・竹下[予	WAVE-LIVE[平約]	ļ			ļ	限	1:10(40分)* クラブ 見定/ZUMBA(R) iOLD・館崎[予約]		ļ		11:00(40分)CSLive/ ピラティス・LIVE[予約			11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-LIVE[予約]		11:00						
						G	OLD·腊崎[予約]			11:15(40分)ヨガ・内田 [予約]	1		11:20(40 分)シンブル エアロ・鵜澤[予約]									
		11:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め				11:30		11:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹下	11:40(10分)ジムスモ/背中引 き締め			11:40(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め			11:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め	11:30 11:30(30分)2	トレッチ 11:30(60分 ススクール クール])キッズダン 11:40	40(10分)ジムスモ/足裏ほ	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/: き締め
								[74]			11:50(40分)有料セッ						クール]			. , 433	クール]	
00(40分)ZUMBA(12:00(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・宮月 [予約]				†	12:00			1	1	11:50(40分)有料セッ ション/ステップ・松川 [セッション][予約]			12:10(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・REC[予約]	1	12:00 12:10(30分)日 [予約]	が・山岸	1				
・日右(具)[予約]	(予約)	1			†	12	2:20(40分)シェイブパ ・ブ・中山[予約]		t	12:20(40分)シンブル エアロ・青木[予約]	1	l	12:20(40分)ストレッチ ・山岸[予約]	1		L*#9.J	- 1	f		12:20(40分)コンビネー ションエアロ・植田[予		
		12:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			·	12:30	/ブ・中山[予約]	12:30(40分)HOエフィ	12:40(10分)ジムスモ/かんた	エアロ・青木[予約]		1240(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし	・山岸[予約]		12:40(10分)ジムスモ/かんた	12:30	12:30(604))キッズダン 1240	40(10分)ジムスモ/脚&お	ションエアロ・植田[予 約]		+
		んストレッチ				12.00		12:30(40分)HOTフィ ールヨガ・野口[予約]	ん姿勢改善	ł	1250009103Lbs/2Fr8b/2rvF43	ん筋膜ほぐし			ん筋トレ	12:50(40分)コ	ススクール	(幼児)[ス 民引	40(10分)ジムスモ/脚をお 引き締め	*33		
					↓						1250(20分)に当しい。/グディカルフィットキス/ 提携予助・改善・4年(2)予約]					12:50(40分)コ ションエアロ・ 13:00 約]	井出[予	ļ				↓
00(40分)ヨガ・尾島 約]	13:00(30分)ボールde リラックス・野口[予約]	1			1	13:00		,	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>		13:10(30分)STEP ja m·反町[予約]	[13:00 約]	- 1	L			13:10(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO・ REC[予約]	<u> </u>
		1 1				13	3:20(40分)ファイトア 「ックBEAT・中山[予			13:20(40 分)オリジナ ルステップ・夏苅[予約			13:20(40分)ヨガ・山岸 [予約]								REC[予約]	
		13:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐ1.				13:30 約	9]	13:30(80分)有料セッ	13:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め]	13:30(40分)CSLive/ ヨガ・LIVE[予約]	13:40(10分)ジムスモ/肩こり 名称・改善	1.1.431		13:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	13:30	13:50(40分 ションステ ッズ体 [予約] り児)[ス	13:40 A Mil	40(10分)ジムスモ/二の腕 (88) き続め	13:30(40分)シェイブパ ンブ・田嶋[予約]		13:40(10分)ジムスモ/ ん筋膜ほぐし
	13:50(30分)CSLive/ピュー9 ィブロジェクト/ヒップライン・F EC[手約]							ンヨン/ホティコンティ ショニング・秋山[セッ		1	コカ・ロマニー・おり	770 40					13:50(405))コンビネー	W71C40-1	ンノ・田鳴[予約]		
00(40分)ステップサ	EC[予約]	`			+	14-00 14	4:10(40分)コンドネー	ション][予約]								14-00 14-00(60 分):	ションステ・ッズ体 [予約]	ップ・夏苅				
0(40分)ステップサ ・ット・松川[予約]		4				14.00 S	4:10(40分)コンビネー vョンエアロ・鵜澤[予 5]			14.00(40/1)25 - 765			14.00(20/1)2 /= /= /.6			育スクール(:	カ児)[ス	ļ				ļ
						#1	31			14:20(40分)ジャズダン ス・本庄[予約]			14:20(30分)シェイブパ ンブPOWER・和野 [予約]			J-NJ	<u> </u>					
						14:30					14:30(30分)CSLive/リズムC AMP・LIVE[予約]		[予約]	14:30(65分) 有料セッション/ヨガ・山岸[セッション][予約]		14:30					14:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・反町 (予約)	
														ション][予約]			14:45(40分 ブ・田中(非	·)ヒップホッ 8)[予約]			L77 #93	
						15:00		15:00(40分)フラエクサ .サイズ・Ari[予約]						1		15:00 15:00(60分)	ッズ体	10/L 17 (03)				
					·			191A'An[Tris]			1			i		15:00 (60分): 育スクール (クール]	ロ里バヘ			15:20(40分)ZUMBA(R)·戸部[予約]	15:20(40分)CSLive/	
30(60分)キッズ体		15:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン	,	15:30 15	5:30(60分)キッズ体		15:40(10分)ジムスモ/背中引き締め	15:30(60分)キッズ体		15:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	15:30(60分)キッズ体		15:40(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善	15:30		CSLive / 15:40	40(10分)ジムスモ/かんた	R)·戸部[予約]	15:20(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]	15:40(10分)ジムスモ/
30(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス -ル]		ん筋トレ	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	ススクール(幼児)[ス		育	5:30(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス !ール]		き締め	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		んストレッチ	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		ん姿勢改善	10.00	フィールビ	ラティス・R 心室	40(10分)ジムスモ/かんた 6勢改善		C[予約]	ん筋トレ
,,,		ļ	7 701) - NJ			701			7 701			7-701	ļ		10.00/00 (1)						
		ļ				16:00				1				<u> </u>		16:00(60分): 育スクール(クール]	(型) [ス					
																クール]						
:30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス 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	1	16:30	6:30(60分)キッズ体	16:30(120分)キッズ空 手スクール[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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30	16:30(60 分 手スクール)キッズ空			16:30(30分)CS Live/ HOTヨガ・REC[予約]	
-ル]			クール	クール]		5	ール]	777 10[77 10]		クール			クール				17^/-/	~~~			HOTEN REGERAN	
t						17:00				i						17:00		1				
†		 								ł				 								
n(en /\\) + + /+	13.00(100 (\) + *	17.40/10公公/. 7工/除住基	17.20(e0 ()) ±	7.00(00/\\+*#\		47.00 13	7.00(co ()) ナップ (ナ		17.40(th Q \C /, 7.4./更二U	17.00(co (\) + + H	17.00/100/\\+	17.40(10公)(17.7年/原作品	13.20(e0 /\\ + + #		17:40(10分)ジムスモ/足裏ほ	47.00		1740	10(10G)CL/7.E/4.4.4.			1749/10/04/05 /: 7 E
スクール(児童)[ス	ップホップスクール[ス	17:40(10分)ジムスモ/膝痛予 防・改善	育スクール(児童)[ス	ススクール(児童)[ス		17:30	7:30(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス 「ール]		17:40(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善	育スクール(児童)[ス	ップホップスクール[ス	17.40(10分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	育スクール(児童)[ス		(L	17:30			40(10分)ジムスモ/かんた ストレッチ			17:40(10分)ジムスモ/ んストレッチ
ル]	クール]		クール]	クール]		2	ール]			クール]	クール]		クール]				17:50(30分)C イクルフィット: ド・REC(予約	NZ/リズムライ				
I			I			18:00				I						18:00	P-REGIFES					
		[·							Ī				I								T
			18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		†	18:30			†		1	l	18:30(60分)キッズ体	18:30(60分)キッズヒッ	†I	18:30	18:30(40 分)C	SLive/I7#				†
	ł		育スクール(児童)[ス クール]		 				 	ł	1		育スクール(児童)[ス クール]	18:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]	1		18:30(40分)C イクルフィット: ド・REC(予約	NV-71				
					+	10.00	9-00(40-\$)?				1			l		10.00						
					4	18.00 18	9:00(40分)シェイブパ ・ブ・反町[予約]	inanim/Noni a* =				ļ		I		18.00						ļ
					1			1920(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R EC[予約]														<u> </u>
		19:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め				19:30		, 7 493	19:40(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め	19:40(40分)ファイトア タックBEAT・上野[予		19:40(10分)ジムスモ/背中引き締め			19:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	19:30						L
0(40分)ヒップホッ	19:50(30分)CSLive/ボディ: イクトレーニング・REC(予約	1				19	9:50(40分)ZUMBA(!)·佐々木[予約]			約	19:45(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]			1								T
ロボビアが引					†	20:00	:/・1在マホ[予約]	2000(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING-LIVE(予約		1	no(ヨガ・REC(予約)		20:00(40分)ZUMBA(R)·白石[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサ		20:00						t
ł		 			t			RE HUHIING-LIVE(予約	l	 		†	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]	<u> </u>							
	ļ	 			·	00.00	0.40(40())745.45			00.0E(40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	20.20/20 (2) (2) (2) (2)				łl							ļ
						20:30 20	0:40(40分)ヨガ・佐々 「予約]			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]	ļ		ļ		20:30						ļ
60(40分)シェイブパ 「・上野「予約]	20:50(40分)HOTヨガ 山岸[予約]	[l						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]		I												
						21:00		ライド・反町[予約]		I	21:10(40分)CSLive/			21:00(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC[予約]		21:00						
l					1						21:10(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]			1								
		t			†	21:30			†	l	C(予約]	l			t	21:30						t
		·				-1.00						4			 							ļ
	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタ	オ 第2ス	タジオ ファ	アンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエ
第1スタジオ				火				*										±				

作成日:2025/10/19 15:35:42