

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。

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]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< スタジオ >

| 月      |                                 |                                    | 火           |                               |                                | 曜日          | 水                                    |                                 |                          | 木                               |                                |                                           | 金                                 |                                           |                                   | 曜日                                        | 土      |             |             | 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                        | 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 |       |
| 08:00  |                                 |                                    |             |                               |                                | 08:00       |                                      |                                 |                          |                                 |                                |                                           |                                   |                                           | 08:00                             | 08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]             |        |             |             |        |             | 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       |       |
| 09:30  | 09:20(30分)CSLive/エアロバイク・REC(予約) |                                    |             |                               |                                | 09:30       | 09:40(30分)Fit Fun/中山[予約]             |                                 |                          | 09:30(30分)Fit Fun/和野[予約]        |                                |                                           | 09:20(30分)ホールdeリラックス・中山[予約]       |                                           | 09:30                             | 09:40(30分)CSLive/エアロバイク・REC(予約)           |        |             |             |        |             | 09:30       |       |
| 10:00  |                                 | 10:10(40分)ピラティス・白石(真)[予約]          |             |                               |                                | 10:00       | 09:50(40分)CSLive/健康本屋・REC(予約)        |                                 |                          |                                 |                                |                                           | 10:10(40分)CSLive/カラダデトックス・REC(予約) |                                           | 10:00                             | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]             |        |             |             |        |             | 10:00       |       |
| 10:30  | 10:15(40分)コンビネーションエアロ・吉岡[予約]    |                                    |             | 10:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田         |                                | 10:30       | 10:20(40分)ピラティス/西野[予約]               | 10:40(10分)CSLive/エアロバイク・REC(予約) | 10:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田    |                                 |                                | 10:15(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・越崎[予約]      | 10:10(40分)CSLive/ボクシング・REC(予約)    | 10:30                                     |                                   | 10:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]            |        |             |             |        |             | 10:30       |       |
| 11:00  | 11:05(40分)フィットアタックBEAT・竹下[予約]   | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE(予約)  |             |                               |                                | 11:00       | 11:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・越崎[予約] |                                 |                          |                                 |                                | 11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE(予約)           |                                   | 11:00                                     | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE(予約) |                                           |        |             |             |        |             | 11:00       |       |
| 11:30  |                                 |                                    |             | 11:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田         |                                | 11:30       | 11:30(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・越崎[予約] | 11:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田           |                          |                                 | 11:15(40分)ヨガ・内田[予約]            |                                           | 11:00(40分)ストレッチ/山岸[予約]            | 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]            |        |             |             |        |             | 11:30       |       |
| 12:00  | 12:00(40分)ZUMBA(R)・白石(真)[予約]    | 12:00(40分)エアロバイク・ダンス/リズムライド・高木(予約) |             |                               |                                | 12:00       | 12:20(40分)シェイプアップ・中山[予約]             |                                 |                          | 12:20(40分)シェイプアップ・青木[予約]        |                                |                                           | 12:00(40分)ストレッチ/山岸[予約]            | 12:00                                     | 12:10(30分)CSLive/ボクシング・REC(予約)    |                                           |        |             |             |        |             | 12:00       |       |
| 12:30  |                                 |                                    |             | 12:40(10分)ジムス/かんたんなストレッチ      |                                | 12:30       | 12:30(40分)シェイプアップ・中山[予約]             | 12:40(10分)HOTツールヨガ・野口[予約]       | 12:40(10分)ジムス/かんたんなストレッチ |                                 |                                | 12:30(40分)ストレッチ/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/藤巻手巻・池田                     |        |             |             |        |             | 12:30       |       |
| 13:00  | 13:00(40分)ヨガ・尾島[予約]             | 13:00(30分)ホールdeリラックス・野口[予約]        |             |                               |                                | 13:00       | 13:20(40分)フィットアタックBEAT・中山[予約]        |                                 |                          | 13:20(40分)オリジナルステップ・夏間[予約]      |                                |                                           | 13:00(40分)ヨガ・山岸[予約]               | 13:00                                     | 13:10(30分)STEP・jam・反町[予約]         |                                           |        |             |             |        |             | 13:00       |       |
| 13:30  |                                 |                                    |             | 13:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田         |                                | 13:30       | 13:30(30分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・越崎[予約] | 13:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田           |                          |                                 | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE(予約)   | 13:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田                     | 13:30                             |                                           | 13:30(40分)コンビネーションエアロ・井出[予約]      |                                           |        |             |             |        |             | 13:30       |       |
| 14:00  | 14:00(40分)ステップアップ・松川[予約]        | 14:00(40分)CSLive/ニュー・エア・REC(予約)    |             |                               |                                | 14:00       | 14:10(40分)コンビネーションエアロ・龍澤[予約]         |                                 |                          |                                 |                                | 14:20(40分)ジャズダンス・本庄[予約]                   |                                   | 14:00                                     | 14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]     |                                           |        |             |             |        |             | 14:00       |       |
| 14:30  |                                 |                                    |             |                               |                                | 14:30       |                                      |                                 |                          |                                 |                                | 14:30(30分)シェイプアップ・POWER・和野[予約]            |                                   | 14:30                                     | 14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]     |                                           |        |             |             |        |             | 14:30       |       |
| 15:00  |                                 |                                    |             |                               |                                | 15:00       | 15:00(40分)フラエクササイズ・An[予約]            |                                 |                          |                                 |                                |                                           | 15:00(40分)ヨガ・山岸[予約]               | 15:00                                     | 14:45(40分)ヒップホップ・田中(祐)[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/かんたんなストレッチ      | 15:30(60分)キッズ体育スクール(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]        |                                 |                          | 15:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田           | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]  |                                           | 15:30                             | 15:40(10分)ジムス/かんたんなストレッチ                  | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]     |                                           |        |             |             |        |             | 15:30       |       |
| 16:00  |                                 |                                    |             |                               |                                | 16:00       |                                      |                                 |                          |                                 |                                |                                           |                                   | 16:00                                     |                                   |                                           |        |             |             |        |             |             | 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(120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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]             |                                   |                                           |        |             |             |        |             | 16:30       |       |
| 17:00  |                                 |                                    |             |                               |                                | 17:00       |                                      |                                 |                          |                                 |                                |                                           |                                   | 17:00                                     |                                   |                                           |        |             |             |        |             |             | 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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]     |             | 17:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田         | 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(120分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]  |                          |                                 | 17:30(120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       |       |
| 18:00  |                                 |                                    |             |                               |                                | 18:00       |                                      |                                 |                          |                                 |                                |                                           | 18:00                             |                                           |                                   |                                           |        |             |             |        |             |             | 18:00 |
| 18:30  |                                 |                                    |             |                               |                                | 18:30       |                                      |                                 |                          |                                 |                                |                                           | 18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]     | 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       | 19:00(40分)シェイプアップ・反町[予約]             |                                 |                          | 19:20(30分)CSLive/ニュー・エア・REC(予約) |                                |                                           | 19:00(40分)シェイプアップ・反町[予約]          | 19:00                                     |                                   |                                           |        |             |             |        |             | 19:00       |       |
| 19:30  |                                 |                                    |             | 19:40(10分)ジムス/かんたんなストレッチ      |                                | 19:30       | 19:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木[予約]           |                                 |                          | 19:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田           | 19:40(40分)フィットアタックBEAT・上野[予約]  |                                           | 19:30                             | 19:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田                     | 19:30                             | 19:40(10分)ジムス/藤巻手巻・池田                     |        |             |             |        |             | 19:30       |       |
| 20:00  | 19:50(40分)ヒップホップ・吉岡[予約]         | 19:50(30分)CSLive/ボクシング・REC(予約)     |             |                               |                                | 20:00       | 20:00(30分)CSLive/エアロバイク・REC(予約)      |                                 |                          |                                 |                                | 19:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木[予約]                | 20:00                             | 20:00(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]                 | 20:00                             | 20:00(40分)CSLive/エアロバイク・REC(予約)           |        |             |             |        |             | 20:00       |       |
| 20:30  |                                 |                                    |             |                               |                                | 20:30       | 20:40(40分)ヨガ・佐々木[予約]                 |                                 |                          |                                 |                                | 20:35(40分)ジャズダンス・石原[予約]                   | 20:30                             | 20:35(40分)ジャズダンス・石原[予約]                   | 20:30                             | 20:35(40分)ジャズダンス・石原[予約]                   |        |             |             |        |             | 20:30       |       |
| 21:00  | 20:50(40分)シェイプアップ・上野[予約]        | 20:50(40分)HOTヨガ・山岸[予約]             |             |                               |                                | 21:00       | 20:50(40分)エアロバイク・ダンス/リズムライド・高木(予約)   |                                 |                          |                                 |                                | 21:10(40分)CSLive/エアロバイク・ダンス/リズムライド・高木(予約) | 21:00                             | 21:10(40分)CSLive/エアロバイク・ダンス/リズムライド・高木(予約) | 21:00                             | 21:10(40分)CSLive/エアロバイク・ダンス/リズムライド・高木(予約) |        |             |             |        |             | 21:00       |       |
| 21:30  |                                 |                                    |             |                               |                                | 21:30       |                                      |                                 |                          |                                 |                                |                                           | 21:30                             |                                           |                                   |                                           |        |             |             |        |             |             | 21:30 |
| 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 | 第1スタジオ                        | 第2スタジオ                         | ファンクショナルエリア | 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                     | 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                               | 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 | 第1スタジオ      | 第2スタジオ | ファンクショナルエリア | 曜日          |       |