

セントラルフィットネスクラブ二俣川 - 2026年10月 -

8日(火)、13日(火)、20日(火)、27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						火						水						木						金						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	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	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	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	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	08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]							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														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	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]								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)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)					09:30	09:40(30分)ボールd e 健康体操・中山[予約]			09:45(40分)ICSLive/ 健康体操・REC[予 約]			09:30(30分)Fit Fun 和野[予約]			09:15(40分)ICSLive/ス ム&ヒップ[REC](予約)									09:30	09:30(60分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)								09:30	09:30(60分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)							09:30		
10:00		10:15(40分)ピラティス ・白石[真][予約]					10:00				10:20(40分)ピラティス ・西野[予約]			10:15(40分)シェイパ ン・和野[予約]			10:15(40分)＊クラブ 音楽・バレトン・西野 [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	10:00(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]					10:30				10:40(10分)ジムスモ/簡単 ストレッチ			10:40(10分)ピラティス/エア ロ・キップ[REC](予約)			10:40(10分)ジムスモ/肩こり 改善ストレッチ										10:30	10:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[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]							10:30	
11:00	11:05(40分)ファイア タックBEAT・竹下[予 約]	11:00(40分)ICSLive/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]			11:15(40分)ヨガ・内田 [予約]			11:00(40分)ICSLive/ピ ラティス・LIVE[予約]										11:00	11:00(40分)ICSLive/ダンス WAVE・LIVE[予約]								11:00	11:00(40分)ICSLive/ダンス WAVE・LIVE[予約]							11:00	
11:30							11:30				11:30(40分)エアサイクル ・小美・リズムライド・竹下 [予約]			11:40(10分)ジムスモ/肩甲骨 ストレッチ			11:30(40分)コンビネ ーションエアロ・植田[予 約]									11:30	11:30(30分)ストレッチ ・山岸[予約]								11:30	11:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]							11:30		
12:00	12:00(40分)ZUMBA (R)・白石[真][予約]	12:00(40分)エアサイクル ・小美・リズムライド・熊本 [予約]					12:00				12:20(40分)シェイパ ン・中山[予約]			12:20(40分)コンビネ ーションエアロ・青木[予 約]			12:00(30分)STEP ja m・反町[予約]										12:00	12:10(30分)ヨガ・山岸 [予約]							12:00	12:10(30分)ヨガ・山岸 [予約]							12:00		
12:30							12:30				12:30(40分)ICSLive/ HOTヨガ・野口[予約]			12:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			12:45(30分)Fit Fun・中 山[予約]										12:30	12:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]							12:30	12:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]							12:30		
13:00	13:00(40分)ヨガ・尾島 [予約]	13:00(40分)ICSLive/ ZenYoga・野口[予約]					13:00				13:20(40分)X-COR E FIGHTING・中山 [予約]			13:20(40分)オリジナル ステップ・夏川[予約]			13:20(40分)ヨガ・山岸 [予約]										13:00	13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・井出[予 約]							13:00	13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・井出[予 約]							13:00		
13:30							13:30				13:30(30分)＊有料セッ ション/ボクシング/テ ニシング・秋山[セッ ション][予約]			13:30(40分)ICSLive/ピ ラティス・LIVE[予約]			13:30(40分)ICSLive/ボク シング/テニシング[予約]									13:30	13:30(40分)ICSLive/ボク シング/テニシング[予約]								13:30	13:30(40分)ICSLive/ボク シング/テニシング[予約]							13:30		
14:00	14:00(40分)ステップ ・キップ・松川[予約]	14:00(40分)フライング サイズ・谷崎[予約]					14:00	14:10(40分)コンビネ ーションエアロ・熊澤[予 約]						14:20(40分)ジャズダン ス・本田[予約]			14:20(30分)シェイパ ン・30・和野[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	14:00(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(65分)＊有料セッ ション/ボクシング/テ ニシング・秋山[セッ ション][予約]			14:30(65分)＊有料セッ ション/ボクシング/テ ニシング・秋山[セッ ション][予約]									14:30	14:30(65分)＊有料セッ ション/ボクシング/テ ニシング・秋山[セッ ション][予約]								14:30	14:30(65分)＊有料セッ ション/ボクシング/テ ニシング・秋山[セッ ション][予約]							14:30		
15:00							15:00																					15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]							15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]							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	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/肩こ り改善			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	15:40(10分)ICSLive/ス ム&ヒップ[REC](予約)							15:30	15:40(10分)ICSLive/ス ム&ヒップ[REC](予約)							15:30		
16:00							16:00																					16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]							16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(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	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(空手)[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)キッズ空 手スクール(空手)[ス クール]								16:30	16:30(60分)キッズ空 手スクール(空手)[ス クール]							16:30	
17:00							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]					17:30	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(120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)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)								17:30	17:30(60分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)							17:30	
18:00							18:00				18:00(40分)ジムスモ/肩こ り改善			18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]										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)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)								18:30	18:30(60分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)							18:30	
19:00	19:10(30分)ファイア タックBEAT・鈴木[予 約]						19:00	19:00(40分)シェイパ ン・小川[予約]			19:10(40分)ICSLive/ Pilates・Shape・RE C[予約]			19:00(40分)コンビネ ーションエアロ・井出 [予約]			18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]										19:00	19:00(40分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)								19:00	19:00(40分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)							19:00	
19:30							19:30				19:40(10分)ジムスモ/二の橋 と谷崎[予約]			19:40(10分)利用開始[予 約]			19:40(10分)ジムスモ/二の橋 と谷崎[予約]										19:30	19:40(10分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)								19:30	19:40(10分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)							19:30	
20:00	19:50(40分)ヒップホッ プ・石原[予約]	20:00(40分)HOTヨガ・ 山岸[予約]					20:00	19:50(40分)ZUMBA (R)・佐々木[予約]			20:00(40分)ICSLive/ス ム&ヒップ[REC](予約)			20:00(40分)エアサイクル ・小美・リズムライド・熊本 [予約]			20:00(40分)ZUMBA (R)・白石[予約]										20:00	20:00(40分)ZUMBA (R)・白石[予約]								20:00	20:00(40分)ZUMBA (R)・白石[予約]							20:00	
20:30							20:30	20:40(40分)ヨガ・佐々 木[予約]			20:40(40分)ジャズダン ス・石原[予約]			20:40(40分)ジャズダン ス・石原[予約]			20:40(40分)ジャズダン ス・石原[予約]											20:30	20:40(40分)ジャズダン ス・石原[予約]								20:30	20:40(40分)ジャズダン ス・石原[予約]							20:30
21:00	20:50(40分)シェイパ ン・上野[予約]						21:00				20:50(40分)エアサイク ル・小美・リズムライ ド・熊本[予約]			21:00(30分)ICSLive/ HOTヨガ・野口[予約]			20:50(40分)エアサイク ル・小美・リズムライ ド・熊本[予約]										21:00	20:50(40分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)								21:00	20:50(40分)ICSLive/エア アクティブ[REC](予約)							21:00	
21:30							21:30																					21:30								21:30							21:30		
月						火						水						木						金						土						日									