セントラルフィットネスクラブ二俣川 - 2026年11月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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		09:20(30分)CSLive/からだアクティブ・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/腰痛予防・改善
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)ジム利用説明[予約]
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・鈴木[予約]	
12:30			12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
13:00	13:00(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]	
13:30			13:40(10分)ジム利用説明[予約]
14:00	14:00(40分)ステップサーキット・松川[予約]	14:00(40分)フラエクササイズ・谷崎[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/かんたん筋トレ
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/腰痛予防・改善
18:00			
18:30			
19:00	19:10(30分)ファイトアタックBEAT・鈴木[予約]		
19:30			19:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め
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]	
20:30			
21:00	20:50(40分)シェイプバンプ・上野[予約]	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	
21:30			

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]		
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		09:00(40分)CSLive/ダイエカルフィットネスロコモ予防・改善・REC[予約]	
09:30	09:40(30分)ボールde健康体操・中山[予約]	09:45(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]	
10:00			
10:30	10:20(40分)ピラティス・西野[予約]	10:40(30分)CSLive/エアロキット・REC[予約]	10:40(10分)ジム利用説明[予約]
11:00	11:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・鵜崎[予約]		
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[予約]	11:40(10分)ジムスモ/背中引き締め
12:00			
12:30	12:20(40分)シェイプバンプ・中山[予約]	12:30(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善
13:00	13:20(30分)X-CORE FIGHTING・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/二の腕&胸引き締め
14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・鵜澤[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/背中引き締め
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/肩こり予防・改善
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)シェイプバンプ・小川[予約]	19:10(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	
19:30			19:40(10分)ジム利用説明[予約]
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]		
21:00		20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・反町[予約]	
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			
09:00		09:20(40分)CSLive/カラダ デトックス・REC[予約]	
09:30	09:30(30分)Fit Fun・和野[予約]		
10:00	10:15(40分)シェイプバンプ・和野[予約]	10:00(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			10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし
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/脚&お尻引き締め
12:00	12:20(40分)シンプルエアロ・青木[予約]	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		12:45(30分)ボールdeリラックス・中山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん肩腰ほぐし
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)ジム利用説明[予約]
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]	
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/かんたんストレッチ
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/腰痛予防・改善
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・井出		
19:30			19:40(10分)ジムスモ/背中引き締め
20:00	19:50(40分)ファイトアタックBEAT・上野[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[予約]	
20:30	20:40(40分)ジャズダンス・石原[予約]		
21:00		21:00(30分)CSLive/HOTヨガ・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			
09:00		09:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	
09:30	10:15(40分)＊クラブ限定/バレトン・西野[予約]		
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			10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善
11:00	11:15(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)ジム利用説明[予約]
12:00	12:20(40分)ストレッチ・山岸[予約]	12:00(30分)STEP jam・反町[予約]	
12:30		12:45(30分)Fit Fun・中山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん肩トレ
13:00	13:20(40分)ヨガ・山岸[予約]	13:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め
13:30			
14:00	14:20(30分)シェイプバンプ30・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]	
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)ジム利用説明[予約]
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]		17:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし
18:00			
18:30	18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		
19:00			
19:30			19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め
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	20:50(40分)パワーヨガ・白石[予約]	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/足裏ほぐし
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)ジム利用説明[予約]
13:00	12:50(40分)コンビネーションエアロ・井出[予約]		
13:30			13:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め
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)有料セッション/ダンスエアロ・田中[男]セッション[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(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	15:40(10分)ジム利用説明[予約]
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/かんたんストレッチ
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		18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	
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・佐々木[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/お腹引き締め
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		12:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	
13:30	13:40(40分)シェイプバンプ・田嶋[予約]		13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし
14:00			
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]	
15:00			
15:30	15:20(40分)ZUMBA(R)・戸部[予約]	15:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	15:40(10分)ジム利用説明[予約]
16:00			
16:30	16:15(40分)ヒップホップ・田中	16:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	
17:00			
17:30			17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/20 22:06:01