

セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2025年05月 -

6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 > - スタジオ -

| 曜日    | 月                                       | 火                                 | 水                                             | 木                                            | 金                                      | 土                                            | 日                                      | 曜日    |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 07:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 07:00 |
| 07:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 07:30 |
| 08:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        | 07:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]            | 07:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]      | 08:00 |
| 08:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 08:30 |
| 09:00 | 09:10(5分)みんなで体操                         |                                   | 09:10(5分)みんなで体操                               | 09:10(5分)みんなで体操                              | 09:10(5分)みんなで体操                        | 08:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]            | 08:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]      | 09:00 |
|       | 09:20(10分)ジムスモ/腰痛予防・<br>改善              |                                   | 09:20(20分)CSLive/メヂカルF/心臓アンチエイ<br>ジングREC(整理券) | 09:20(30分)Fit Fun・川<br>崎[整理券]                | 09:20(30分)ファイトアタッ<br>クPRO・松尾[整理券]      |                                              |                                        |       |
| 09:30 | 09:35(10分)ジムスモ/かんたん姿<br>勢改善             |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 09:30 |
|       |                                         |                                   | 09:50(10分)ジムスモ/二の腕&胸<br>引き締め                  |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 10:00 | 10:10(40分)健康太極拳・<br>高木[整理券]             |                                   | 10:05(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ                  | 10:00(10分)ジムスモ/かんたん姿<br>勢改善                  | 10:10(30分)フィールヨガ・<br>河合[整理券]           | 10:10(40分)フィールヨガ・<br>渋谷[整理券]                 | 10:10(10分)みんなで体操                       | 10:00 |
|       |                                         |                                   |                                               | 10:20(40分)ZUMBA(R)<br>・大里[整理券]               |                                        |                                              |                                        |       |
| 10:30 |                                         |                                   | 10:30(30分)健康体操・松<br>尾[整理券]                    |                                              |                                        |                                              | 10:30(10分)ジムスモ/お腹引き締<br>め              | 10:30 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              | 10:45(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ           |       |
| 11:00 | 11:05(10分)ジムスモ/お腹引き締<br>め               |                                   | 11:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・<br>改善                   | 11:10(40分)エアロサーキ<br>ット・三橋[整理券]               | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAV<br>E・LIVE[整理券] | 11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋<br>腹ほぐし                 | 11:05(30分)STEP jam・<br>新城[整理券]         | 11:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        | 11:20(40分)コンビネーシ<br>ョンエアロ+筋トレ10・三<br>橋[整理券]  |                                        |       |
| 11:30 | 11:30(40分)ファンクショナルコンデ<br>ィションング・田口[整理券] |                                   | 11:30(30分)ファイトアタッ<br>クPRO・松尾[整理券]             |                                              |                                        |                                              |                                        | 11:30 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              | 11:45(30分)シェイブバン<br>プ30・中川[整理券]        |       |
| 12:00 |                                         |                                   |                                               | 12:00(10分)ジムスモ/腰痛予防・<br>改善                   | 12:00(30分)シェイブバン<br>プ30・松尾[整理券]        | 12:10(30分)CSLive/X-CORE<br>TRAINING・REC[整理券] |                                        | 12:00 |
|       | 12:20(30分)STEP jam・<br>新城[整理券]          |                                   | 12:20(40分)CSLive/ヨガ<br>・REC[整理券]              | 12:20(40分)フィールピラ<br>ティス・川崎[整理券]              |                                        |                                              |                                        |       |
| 12:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              | 12:30(40分)ヨガ・竹内[整<br>理券]               | 12:30 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 13:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 13:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              | 13:20(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・新城[整理券]     |       |
| 13:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        | 13:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                |                                        | 13:30 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 14:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 14:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              | 14:20(40分)CSLive/Lati<br>Lati・REC[整理券] |       |
| 14:30 |                                         | 14:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]     | 14:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                 |                                              | 14:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]          | 14:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]            |                                        | 14:30 |
| 15:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 15:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]           | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]     | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                 | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]          | 15:30(60分)キッズ空手ス<br>クール[スクール]                |                                        | 15:30 |
| 16:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 16:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]           | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]     | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                 | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]          | 16:30(60分)キッズ空手ス<br>クール[スクール]                |                                        | 16:30 |
| 17:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 17:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]           | 17:30(60分)キッズヒップ<br>ホップスクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                 | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                |                                        |                                              |                                        | 17:30 |
| 18:00 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 18:00 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 18:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 18:30 |
|       | 18:55(10分)ジムスモ/かんたん姿<br>勢改善             |                                   | 18:55(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ                  | 18:55(10分)ジムスモ/かんたん筋<br>腹ほぐし                 |                                        |                                              |                                        |       |
| 19:00 |                                         |                                   |                                               |                                              | 19:05(40分)フィールヨガ・<br>川崎[整理券]           | 19:00(40分)シェイブバン<br>プ40・石田[整理券]              |                                        | 19:00 |
|       | 19:15(30分)シェイブバン<br>プ30・新城[整理券]         |                                   | 19:15(30分)STEP jam・<br>新城[整理券]                | 19:15(30分)CSLive/X-CORE<br>TRAINING・REC[整理券] |                                        |                                              |                                        |       |
| 19:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 19:30 |
|       |                                         |                                   |                                               | 19:55(10分)ジムスモ/お腹引き締<br>め                    | 19:55(10分)ジムスモ/二の腕&胸<br>引き締め           | 19:50(40分)ZUMBA(R)<br>・中[整理券]                |                                        |       |
| 20:00 | 20:00(40分)CSLive/パワ<br>ーヨガ・REC[整理券]     |                                   | 20:10(40分)コンビネーシ<br>ョンエアロ・小島[整理券]             | 20:15(40分)ZUMBA(R)<br>・西村[整理券]               | 20:15(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・石田[整理券]     |                                              |                                        | 20:00 |
| 20:30 |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        | 20:30 |
|       |                                         |                                   |                                               |                                              |                                        |                                              |                                        |       |
| 曜日    | 月                                       | 火                                 | 水                                             | 木                                            | 金                                      | 土                                            | 日                                      | 曜日    |