

セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	07:45(60分)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	08:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00
	09:20(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	09:20(20分)CSLive/ボディカールフィットネス/肩こり予防・改善・REC[整理券]	09:20(30分)Fit Fun・川崎[整理券]					
09:30	09:35(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			09:30(30分)ファイトアタックPRO・松尾[整理券]				09:30
		09:50(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め						
10:00	10:10(40分)健康太極拳・高木[整理券]	10:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	10:10(30分)フィールヨガ・河合[整理券]	10:10(40分)フィールヨガ・渋谷[整理券]	10:10(5分)みんなで体操		10:00
			10:20(40分)ZUMBA(R)・大里[整理券]			10:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め		
10:30		10:30(30分)健康体操・松尾[整理券]				10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		10:30
11:00	11:05(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善	11:10(40分)エアロサーキット・三橋[整理券]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[整理券]	11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋腰ほぐし	11:05(30分)STEP jam・新城[整理券]		11:00
						11:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・三橋[整理券]		
11:30	11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・田口[整理券]	11:30(30分)ファイトアタックPRO・松尾[整理券]					11:45(30分)シェイプバンブ30・中川[整理券]	11:30
12:00				12:00(40分)フィールピラティス・川崎[整理券]	12:00(30分)シェイプバンブ30・松尾[整理券]	12:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[整理券]		12:00
	12:20(30分)STEP jam・新城[整理券]	12:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[整理券]						
12:30							12:30(40分)ヨガ・竹内[整理券]	12:30
13:00								13:00
							13:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[整理券]	
13:30						13:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30
14:00							14:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[整理券]	14:00
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	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
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
	18:55(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	18:55(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	18:55(10分)ジムスモ/かんたん筋腰ほぐし					
19:00					19:05(40分)フィールヨガ・川崎[整理券]	19:00(40分)シェイプバンブ40・石田[整理券]		19:00
	19:15(30分)シェイプバンブ・新城[整理券]	19:15(30分)STEP jam・新城[整理券]	19:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[整理券]					
19:30								19:30
			19:55(10分)ジムスモ/お腹引き締め	19:55(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め		19:50(40分)ZUMBA(R)・中[整理券]		
20:00	20:00(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[整理券]		20:10(40分)コンビネーションエアロ・小島[整理券]	20:15(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	20:15(40分)ファイトアタックBEAT・石田[整理券]			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日