

セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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
09:30	09:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 09:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:20(20分)CSLive/デジタルフィットネス(録画中・改善・REC)(整理券)	09:20(30分)Fit Fun・川崎[整理券]	09:20(30分)ファイトアタックPRO・松尾[整理券]			09:30
10:00	10:10(40分)CSLive/健康太極拳[整理券]		09:50(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め 10:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:10(40分)ZUMBA(R)・大里[整理券]	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 10:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め 10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00
10:30			10:30(30分)健康体操・松尾[整理券]					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/腰痛予防・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 11:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・三橋[整理券]	11:05(30分)STEP jam・新城[整理券]	11:00
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
12:30	12:20(30分)STEP jam・新城[整理券]		12:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[整理券]				12:30(40分)ヨガ・竹内[整理券]	12:30
13:00								13:00
13:30						13:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	13:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[整理券]	13:30
14:00				14:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・小山[スクール][予約]			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
19:00	18:55(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め 19:15(30分)シェイプバンブ・新城[整理券]		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	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
19:30			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
20:00	20:00(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[整理券]			19:55(10分)ジムスモ/かんたん筋腰ほぐし 20:10(40分)コンビネーションエアロ・小島[整理券]	19:55(10分)ジムスモ/お腹引き締め 20:15(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	19:50(40分)ZUMBA(R)・中[整理券]		20:00
20:30					20:15(40分)ファイトアタックBEAT・石田[整理券]			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日