

セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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								08:00
08:30								08:30
09:00	09:10(5分)みんなで体操 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	09:10(5分)みんなで体操 09:20(30分)CSLive/メディカルフィットネス[腰痛] 09:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:10(5分)みんなで体操 09:20(30分)Fit Fun・川崎[整理券]	09:10(5分)みんなで体操 09:20(30分)ファイトアッタックPRO・松尾[整理券]	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]		09:00
09:30								09:30
10:00	10:05(10分)ジムスモ/脚・お尻引き締め 10:20(30分)CSLive/フレエクササイズ[整理券]	10:05(10分)ジムスモ/脚・お尻引き締め 10:20(30分)CSLive/フレエクササイズ[整理券]	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/かんたん筋トレ		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 11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・田口[整理券]	11:05(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善 11:30(30分)ファイトアッタックPRO・松尾[整理券]	11:10(40分)エアロサークット・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/かんたん筋膜ほぐし 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
12:00	12:20(30分)STEP jam・新城[整理券]	12:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[整理券]	12:20(40分)フィールピラティス・川崎[整理券]	12:00(30分)シェイプパンチ30・松尾[整理券]	12:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[整理券]	12:30(40分)ヨガ・竹内[整理券]		12:00
12:30								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]		13:30
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]				14:00
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	18:55(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め 19:15(30分)シェイプパンチ・新城[整理券]	18:55(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善 19:15(30分)STEP jam・新城[整理券]	18:55(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし 19:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[整理券]	19:05(40分)フィールヨガ・川崎[整理券]	19:00(40分)シェイプパンチ40・石田[整理券]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
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]		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]	20:15(40分)ファイトアッタックBEAT・石田[整理券]			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日