

# セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2026年02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> -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	09:10(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	09:45(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]	07:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	07:00
09:30	09:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 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	09:20(10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	09:20(30分)Fit Fun・川崎[整理券]	09:20(30分)Fit Fun・川崎[整理券]	09:20(30分)ファイトアッタックPRO・松尾[整理券]			07:30
10:00	10:05(10分)ジムスモ/脚・お尻引き締め	10:05(10分)ジムスモ/脚・お尻引き締め	10:10(40分)ZUMBA(R)・大里[整理券]	10:10(30分)フィールヨガ・渋谷[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	10:10(5分)みんなで体操	08:00
10:30	10:20(30分)CSLive/フレエクササイズ[整理券]	10:30(30分)健康体操・松尾[整理券]				10:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め	10:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め	08:30
11:00	11:05(10分)ジムスモ/お腹引き締め	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/かんたん筋膜ほぐし	11:05(30分)STEP jam・新城[整理券]	11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	09:00
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)ファイトアッタックPRO・松尾[整理券]			11:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・三橋[整理券]	11:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・三橋[整理券]	11:45(30分)シェイプパン	09:30
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)フィールビラティス・川崎[整理券]	12:00(30分)シェイプパン	12:00(30分)シェイプパン	12:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-REC[整理券]	12:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-REC[整理券]	10:00
12:30							12:30(40分)ヨガ・竹内[整理券]	10:30
13:00								11:30
13:30								12:00
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]				12:30
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[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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:00
15:00								13:30
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]			14:00
16:00								14:30
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]			15:00
17:00								15:30
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]				16:00
18:00								16:30
18:30								17:00
19:00	18:55(10分)ジムスモ/二の腕・胸引き締め	18:55(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	18:55(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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	19:00(40分)シェイプパン	17:30
19:30	19:15(30分)シェイプパン・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]		19:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-REC[整理券]	19:40・石田[整理券]	19:40・石田[整理券]	18:00
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	19:55(10分)ジムスモ/お腹引き締め	19:50(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	19:50(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	18:30
20:30				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
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日