セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2026年10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 > ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
07:00								07:00
07:30						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]	07:30
08:00								08:00
08:30						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]	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			09:00
	09:15(5分)みんなで体操		09:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・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	09:30(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善		09:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					09:30
10:00				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(30分)パワーヨガ・杉原[整理券]	10:00
	10:20(40分)ルーシーダットン・南雲[整理券]							
10:30			10:30(40分)シンプルエアロ・平林[整理券]				10:55(40分)ヨガ・杉原[整理券]	10:30
11:00				11:10(40分)エアロサーキット・三橋[整理券]	11:00(40分)ZUMBA(R)・宮田[整理券]	11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		11:00
						11:20(40分)コンビネーションエアロ・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]					11:30
							11:45(30分)シェイプバンプ・中川[整理券]	
12:00				12:00(40分)フィールピラティス・川崎[整理券]	12:00(30分)シェイプバンプ・松尾[整理券]	12:10(30分)CSLive/X―CORE TRAINING・REC[整理券]		12:00
	12:20(40分)CSLive/Zen Yoga[整理券]		12:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[整理券]					
12:30							12:30(40分)ボディケアストレッチ・田口[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				14:00(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
							14:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[整理券]	
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(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				
19:00	19:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		19:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		19:05(40分)CSLive/ヨガ[整理券]	19:00(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC[整理券]		19:00
	19:20(30分)ファイトアタックBEAT・石田[整理券]		19:25(30分)シェイプバンプ・石田[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/脚&お尻引き締め	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	20:10(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]					20:00
				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]			
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/12 10:52:04