セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2026年11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 ＞ 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	09:15(5分)みんなで体操		09:10(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]	09:10(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)ファイトアタックPRO・松尾[整理券]			09:00
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	10:20(40分)ルーシーダットン・南雲[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(30分)パワーヨガ・杉原[整理券]	10:00
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 11:20(40分)コンビネーションエアロ・三橋[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)シェイプバンプ・中川[整理券]	11:30
12:00	12:20(40分)CSLive/Zen Yoga[整理券]		12:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[整理券]	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
12:30							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
13:30						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(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				18:55(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善				18:30
19:00	19:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・石田[整理券]		19:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ 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]	19:05(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
19:30				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]		19:30
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]	20:15(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

作成日:2026/10/26 08:53:19