

セントラルフィットネスクラブ湘南平塚 - 2026年05月 -

8日(水)、19日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)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、直接クラブまでお問合せ下さい。
 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

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	キックジム	スタジオ1	スタジオ2	キックジム		スタジオ1	スタジオ2	キックジム	スタジオ1	スタジオ2	キックジム	スタジオ1	スタジオ2	キックジム		スタジオ1	スタジオ2	キックジム			
08:00							08:00										08:00				08:00		
08:30							08:30										08:30				08:30		
09:00			09:10分ジムスモ/やせし し指導			09:10分ジムスモ/やせし し指導	09:00			09:10分ジムスモ/やせし し指導			09:10分ジムスモ/やせし し指導			09:10分ジムスモ/やせし し指導	09:00			09:10分ジムスモ/やせし し指導	09:00		
09:20(40分) シンブル エアロ・八木[予約]	09:20(40分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]			09:15(40分)コンビネ ーションエアロ・二宮[予 約]			09:20(40分)ルーシー ダットン・稲葉[予約]	09:20(40分)CSLive/ Lat・Lat[CSLive] REC[予約]		09:20(30分)Fit Fun 音津[予約]			09:20(30分)CSLive/はじ めては寝る・CSLive(REC) [予約]			09:20(40分)*クラフ ト限定/音津・クササキ ズメ・吉良[予約]	09:20(40分)CSLive/ シンブルエアロ・CSLi ve(REC)			09:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	09:30		
10:00	10:15(40分)ピラティス ・植原[予約]		10:00(10分)ジムスモ/やせし し指導	10:10(40分)CSLive/ Lat・Lat[CSLive] REC[予約]		10:00(10分)ジムスモ/やせし し指導	10:10(40分)シンブル エアロ・若智[予約]	10:10(40分)CSLive/ 2myle ve(REC)[予約]		10:00(10分)ジムスモ/やせし し指導		10:00(40分)シェイパ ンプ・宮田[予約]			10:00(10分)ジムスモ/やせし し指導	10:20(40分)ヨガ・市川 [予約]	10:20(40分)CSLive/ Lat・Lat[CSLive] REC			10:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	10:30		
10:30				10:50(40分)CSLive/ シンブルエアロ・CSLi ve(REC)[予約]																	10:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	10:30	
11:00			11:00(10分)ジムスモ/やせし し指導			11:00(10分)ジムスモ/やせし し指導	11:05(30分)ファイター タックBEAT・那智[予 約]		11:00(10分)ジムスモ/やせし し指導		11:00(40分)フィール ゴ+加佐利[予約]		11:00(40分)ピラティス・ダン スWAVE・CSLive(Live)[予 約]			11:15(40分)ピラティス ・植原[予約]	11:15(40分)CSLive/ Lat・Lat[CSLive] REC				11:45(40分)シンブル エアロ・池田(高)[予 約]	11:45	
11:30	11:15(40分)ZUMBA(R)・宮田[予約]			11:15(40分)フィール ゴ+那智[予約]			11:50(30分)ポールd リタックス・藤澤[予約]		11:30(40分)ZUMBA(R)・平井[予約]			11:55(40分)ZUMBA(R)・手塚[予約]	12:10(40分)ピラティス ・CSLive(REC)[予 約]	12:10(20分)ボッテ ッ		12:10(40分)ピラティス ・植原[予約]	12:10(40分)オリジナル エアロ・植原[予約]	12:10(30分)動きタイ ム+中瀬[予約]			12:40(40分)コンビ ネーションステップ・池田 (高)[予約]	12:40	
12:00	12:10(40分)健康体 育・吉田[予約]		12:10(30分)STEP m・鈴木[予約]	12:10(30分)エアリアルフ ット・リスムライド・稲 葉[予約]		12:10(30分)STEP m・鈴木[予約]			12:35(40分)ランフ ァン・吉田[予約]	12:40(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive REC[予約]		12:50(30分)CSLive/エア ロ・手塚[CSLive(REC) [予約]				13:10(30分)ファイター タックBEAT・萩[予約]					13:00(120分)卓球(フ リー)・当日予約[予約]	13:00	
12:30			12:30(30分)CSLive/キ ックREC[予約]																				13:00
13:00	13:10(40分)コンビ ネーションエアロ・吉田[予 約]	13:10(40分)CSLive/ ジムスモ+筋トレ+ラン グ・CSLive(REC)[予 約]		13:00(30分)シェイパ ンプ・那智[予約]	13:00(60分)クラブ限 定/はつづつ健康運動 スクール・太田[スク ール]				13:30(60分)CSLive/30分 CSLive(LIVE)[予約]	13:40(120分)卓球(フ リー)[予約]		13:35(40分)ボクサー トレーニング・田口 [予約]											13:00
13:30																							13:30
14:00	14:10(40分)ヨガ・市川 [予約]			14:45(40分)ファイター タックBEAT・那智[予 約]					14:30(10分)ジムスモ/やせし し指導														14:00
14:30									14:30(30分)CSLive/リズ ムAMP・CSLive(LIVE)[予 約]														14:30
15:00																							15:00
15:30							15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]										15:30
16:00			16:10(30分)ランニング +コンニャク[予約]																				16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[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(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ ダンススクール(幼児・児 童)[スクール]																			17:30
18:00																							18:00
18:30																							18:30
18:00																							18:00
18:30	18:15(40分)ZUMBA(R)・吉村[予約]	18:15(40分)ピラティス・CSLi ve(REC)[予約]		18:15(40分)CSLive/シ ンブルエアロ・CSLive REC[予約]	18:15(120分)卓球(フ リー)・当日予約[予約]				18:15(40分)ファイター タックBEAT・石田[予 約]	18:20(40分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]		18:15(40分)ピラティス ・植原[予約]											18:30
19:00			18:40(10分)ジムスモ/やせし し指導			18:40(10分)ジムスモ/やせし し指導																	19:00
20:00	20:10(40分)ヨガ+加 藤[予約]	20:10(30分)CSLive/キ ックREC[予約]					20:10(40分)ZUMBA(R)・若林[予約]						20:10(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]	20:10(30分)CSLive/エア ロ+ヨガ+ピラティス+ラ ンク・CSLive(REC)[予 約]								20:00	
20:30									20:15(30分)CSLive/リズ ムAMP・CSLive(REC)[予 約]														20:30
21:00			20:40(10分)ジムスモ/やせし し指導			20:40(10分)ジムスモ/やせし し指導																	21:00
21:30																							21:30