

セントラルフィットネスクラブ湘南平塚 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(木)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
 20日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [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 い練習				09:00									09:10分ジムスモ/やせし い練習				09:00		
09:30	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]			09:30				09:15(40分)ルーシー ダットン・南葉[予約]				09:20(30分)Fit Fun 音楽[予約]				09:20(40分)*クラブ ジップ・吉田[予約]	09:20(40分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]	09:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
10:00			10:00(10分)ジムスモ/やせし い練習				10:00				10:10(40分)シンブル エアロ・那智[予約]				10:00(10分)ジムスモ/やせし い練習	10:00(40分)シェイパ ン・吉田[予約]				10:00		
10:30	10:15(40分)ピラティス ・植原[予約]	10:15(90分)卓球(フ リー)・当日予約[予約]		10:15(40分)カラダデ ータックス・二宮[予約]			10:30				10:10(40分)シンブル エアロ・那智[予約]				10:15(40分)CSLive・2 nd・CSLive(LIVE)[予 約]				10:20(40分)ヨガ・市川 [予約]	10:20(40分)CSLive/ Labi・Labi・CSLive REC[予約]	10:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
11:00			11:00(10分)ジムスモ/やせし い練習				11:00				11:05(30分)ファイア ータックBEAT・那智[予 約]				11:00(10分)ジムスモ/やせし い練習	11:00(40分)フィート ン・高橋(C)[予約]				11:00(40分)CSLive・ダン スWAVE・CSLive(LIVE)[予 約]	11:00(40分)ピラティス ・植原[予約]	11:15(40分)ピラティス ・植原[予約]
11:30	11:15(40分)ZUMBA (R)・吉田[予約]			11:15(40分)ファイナル ヨガ・藤澤[予約]			11:30				11:50(30分)ポール de リラックス・藤澤[予約]				11:50(40分)ZUMBA (R)・平井[予約]				11:45(40分)シンブル エアロ・池田(高)[予 約]	11:45(40分)CSLive/ Labi・Labi・CSLive REC[予約]	11:45(40分)ピラティス ・植原[予約]	
12:00	12:10(40分)健康体 育・吉田[予約]			12:10(30分)STEP m・鈴木[予約]			12:00				12:10(40分)CSLive/ ポール・那智[予約]				12:10(40分)ZUMBA (R)・平井[予約]				12:10(40分)オリジナル エアロ・植原[予約]	12:10(40分)CSLive/ Labi・Labi・CSLive REC[予約]	12:00(30分)動きタイ ム・中瀬[予約]	
12:30		12:30(30分)CSLive・7 COE RING・CSLive REC[予約]		12:10(30分)エアサイクル ・那智・リズムライド・那 智[予約]			12:30				12:35(40分)ランフ ン・吉田[予約]				12:30(30分)ボクシング ・那智[予約]				12:30(30分)CSLive・7 COE RING・CSLive REC[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(40分)ピラティス ・植原[予約]	
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/ ナム・ス・ス・ス・ス・ス ・CSLive(REC)[予約]		13:00(30分)シェイパ ン・吉田[予約]			13:00				13:00(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive REC[予約]				13:00(30分)ボクシング ・那智[予約]				13:00(30分)CSLive/ ナム・ス・ス・ス・ス・ス ・CSLive(REC)[予約]	13:00(120分)卓球(フ リー)・当日予約[予約]	13:00(120分)卓球(フ リー)・当日予約[予約]	
13:30				13:45(40分)ファイ ータックBEAT・那智[予 約]			13:30				13:30(60分)CSLive・3 rd・CSLive(LIVE)[予 約]				13:30(30分)ボクシング ・那智[予約]				13:30(30分)CSLive/ ナム・ス・ス・ス・ス・ス ・CSLive(REC)[予約]	13:40(40分)シェイパ ン・那智[予約]	13:40(40分)ピラティス ・植原[予約]	
14:00	14:10(40分)ヨガ・市川 [予約]						14:00				14:00(10分)ジムスモ/やせし い練習				14:00(10分)ジムスモ/やせし い練習				14:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	14:00(30分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	14:00(30分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/ AMP・CSLive(LIVE)[予 約]				14:30(150分)卓球(フ リー)[予約]				14:30(40分)ZUMBA (R)・手塚[予約]	14:30(40分)CSLive/ AMP・CSLive(LIVE)[予 約]	14:30(40分)ZUMBA (R)・手塚[予約]	
15:00							15:00													15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	15:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]
15:30							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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	15:30(40分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	15:30(40分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	
16:00			16:10(30分)ランニング ・那智[予約]				16:00				16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	16:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						16:30				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(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	16:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	16:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	
17:00				17:00(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]			17:00				17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	17:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	17:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						17:30				17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	17:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	17:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	
18:00							18:00													18:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	18:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	18:00(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]
18:30							18:30													18:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	18:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	18:30(60分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]
19:00	19:15(40分)ZUMBA (R)・吉田[予約]	19:15(40分)ピラティ ス・植原[予約]		19:20(40分)シェイパ ン・那智[予約]			19:00				19:15(40分)ファイ ータックBEAT・吉田[予 約]				19:20(40分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]				19:15(40分)ピラティ ス・植原[予約]	19:15(40分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]	19:15(40分)ピラティ ス・植原[予約]	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/やせし い練習				19:30				19:40(10分)ジムスモ/やせし い練習				19:40(10分)ジムスモ/やせし い練習				19:40(10分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	19:40(10分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]	19:40(10分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	
20:00	20:10(40分)ヨガ・加藤 [予約]	20:10(30分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]		20:00(30分)CSLive・7 COE RING・CSLive REC[予約]			20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・那智[予約]				20:10(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]				20:10(40分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	20:10(40分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	20:10(40分)CSLive・エ アロ・CSLive(LIVE)[予 約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/やせし い練習				20:30													20:40(10分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	20:40(10分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]	20:40(10分)ピラティ ス・池田(高)[予約]
21:00			21:00(10分)ジムスモ/やせし い練習				21:00				21:00(30分)CSLive・7 COE RING・CSLive REC[予約]				21:00(30分)CSLive・7 COE RING・CSLive REC[予約]				21:00(10分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	21:00(10分)CSLive/ ZenYoga・CSLive REC[予約]	21:00(10分)ピラティ ス・池田(高)[予約]	
21:30							21:30															