

セントラルフィットネスクラブ湘南平塚 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。

13日(木)、14日(金)、16日(土)、16日(日)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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

|       | 月                                     |                                                    |                            | 火                                         |                                                  |                                                    |       | 水     |       |       | 木                                              |                                                |                                            | 金                                                   |                                                   |                                                 |                         | 土                                                  |                                                 |                                          | 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                                    | 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 |                                       |                                                    | 09:10:5分(みんなで作る)           |                                           |                                                  | 09:10:10分(みんなで作る)                                  | 09:00 |       |       |       |                                                |                                                | 09:10:5分(みんなで作る)                           |                                                     |                                                   | 09:10:5分(みんなで作る)                                | 09:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 09:00 |
| 09:30 | 09:20(40分)シンブル<br>エアロ・ハム[予約]          | 09:20(40分)CSLive/<br>ZenYoga・CSLive<br>REC[予約]     |                            | 09:15(40分)コンビネー<br>ションエアロ・二宮[予<br>約]      |                                                  | 09:15(40分)コンビネー<br>ションエアロ・二宮[予<br>約]               | 09:30 |       |       |       | 09:15(40分)ルーシー<br>ダットン・南葉[予約]                  |                                                | 09:20(30分)Fit Fun・<br>吉澤[予約]               |                                                     |                                                   | 09:20(40分)CSLive/<br>シンブルエアロ・CSLi<br>ve REC[予約] | 09:30                   | 09:20(40分)*クラブ<br>限定/青木エクササイ<br>ズー吉[予約]            | 09:20(40分)CSLive/<br>シンブルエアロ・CSLi<br>ve REC[予約] |                                          | 09:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]    |                                 | 09:30 |       |
| 10:00 |                                       |                                                    | 10:00(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館] |                                           |                                                  | 10:10(40分)CSLive/<br>Latit・Latit・CSLive<br>REC[予約] | 10:00 |       |       |       | 10:10(40分)シンブル<br>スナッフ・那智[予約]                  |                                                | 10:00(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館]                 |                                                     |                                                   | 10:05(40分)シェイパ<br>ン・宮田[予約]                      | 10:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 10:00 |
| 10:30 | 10:15(40分)ピラティス<br>・植原[予約]            | 10:15(90分)卓球(フ<br>リー)・当日予約[予約]                     |                            | 10:15(40分)カラダデ<br>ックス・二宮[予約]              |                                                  | 10:15(40分)カラダデ<br>ックス・二宮[予約]                       | 10:30 |       |       |       | 10:15(40分)CSLive/<br>ZenYoga・CSLive<br>REC[予約] |                                                | 10:15(40分)CSLive・Zam<br>ber・CSLive REC[予約] |                                                     |                                                   | 10:20(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館]                      | 10:20(40分)ヨガ・市川<br>[予約] | 10:20(40分)CSLive/<br>Latit・Latit・CSLive<br>REC[予約] |                                                 | 10:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児・児<br>童)[スクール] |                                          | 10:30                           |       |       |
| 11:00 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 11:00 |       |       |       | 11:05(30分)ファイ<br>ター・タックBEAT・那<br>智[予約]         |                                                | 11:00(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館]                 | 11:00(40分)フィール<br>ズが・高橋(こ)[予約]                      | 11:00(40分)CSLive・ダン<br>スWAVE・CSLive(Live)<br>[予約] |                                                 | 11:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 11:00 |
| 11:30 | 11:15(40分)ZUMBA(<br>R)・宮田[予約]         |                                                    | 11:00(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館] | 11:15(40分)ファイ<br>ター・藤澤[予約]                |                                                  | 11:15(40分)ファイ<br>ター・藤澤[予約]                         | 11:30 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 11:30                   | 11:15(40分)ピラティ<br>ス・植原[予約]                         | 11:15(40分)CSLive・ピ<br>ラティス・CSLive REC[予<br>約]   |                                          |                                          |                                 | 11:30 |       |
| 12:00 | 12:10(40分)健康体<br>育・吉田[予約]             |                                                    |                            | 12:10(30分)STEP・ja<br>m・鈴木[予約]             | 12:10(30分)エア<br>リアル・リズムライド・那<br>智[予約]            | 12:10(30分)エア<br>リアル・リズムライド・那<br>智[予約]              | 12:00 |       |       |       | 11:50(30分)ボー<br>リング・藤澤[予約]                     |                                                | 11:55(40分)ZUMBA(<br>R)・手井[予約]              | 12:10(40分)CSLive/<br>ファイター・ピラティ<br>ス・CSLive REC[予約] | 12:10(20分)ボッ<br>ッチャ                               |                                                 | 12:00                   | 12:10(40分)オリジ<br>ナルエアロ・植原[予<br>約]                  | 12:10(40分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                 | 12:00(30分)動き<br>タイム・中津[予約]               |                                          | 12:00                           |       |       |
| 12:30 |                                       | 12:20(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 12:30 |       |       |       | 12:35(40分)ラテンフ<br>ン・吉田[予約]                     | 12:40(40分)CSLive/<br>ピラティス・CSLive<br>REC[予約]   |                                            | 12:50(30分)ボ<br>ッチャ・那智[予約]                           |                                                   |                                                 | 12:30                   |                                                    |                                                 |                                          | 12:40(40分)コン<br>ビネーションスナッフ<br>・池田(高)[予約] |                                 | 12:30 |       |
| 13:00 | 13:10(40分)コンビネー<br>ションエアロ・吉田[予<br>約]  | 13:10(40分)CSLive/<br>スラム・スラム・シン<br>・CSLive REC[予約] |                            | 13:00(30分)シェイ<br>プ・吉澤[予約]                 | 13:00(60分)クラブ<br>限定/はつら健康運動<br>スクール・太田(スク<br>ール) | 13:00(60分)クラブ<br>限定/はつら健康運動<br>スクール・太田(スク<br>ール)   | 13:00 |       |       |       | 13:30(30分)エアリアル<br>ダンス・リズムライド・那<br>智[予約]       |                                                | 13:30(40分)ボ<br>ッチャ・那智[予約]                  |                                                     |                                                   | 13:30(40分)CSLive・注し<br>め・那智・CSLive REC[予<br>約]  | 13:00                   | 13:10(30分)CSLive・フ<br>ァイト・那智[予約]                   |                                                 |                                          | 13:00(120分)卓<br>球(フリー)・当日<br>予約[予約]      |                                 | 13:00 |       |
| 13:30 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 13:30 |       |       |       | 13:30(40分)CSLive・<br>Zam・CSLive REC[予<br>約]    |                                                | 13:30(40分)ボ<br>ッチャ・那智[予約]                  |                                                     |                                                   |                                                 | 13:30                   |                                                    |                                                 |                                          | 13:40(40分)シェイパ<br>ン・若林[予約]               |                                 | 13:30 |       |
| 14:00 | 14:10(40分)ヨガ・市川<br>[予約]               |                                                    |                            | 13:45(40分)ファイ<br>ター・タックBEAT・那<br>智[予約]    |                                                  |                                                    | 14:00 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 14:00                   | 14:00(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール]              | 14:00(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                 |                                          |                                          |                                 | 14:00 |       |
| 14:30 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 14:30 |       |       |       | 14:30(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                | 14:30(150分)卓<br>球(フリー)[予約]                     |                                            | 14:30(40分)ヨガ・米山<br>[予約]                             |                                                   |                                                 | 14:30                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 14:30 |
| 15:00 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 15:00 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 15:00                   | 15:00(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]              |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 15:00 |
| 15:30 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 15:30 |       |       |       | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール]          | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール]          |                                            | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール]               |                                                   |                                                 | 15:30                   |                                                    |                                                 |                                          | 15:30(40分)パワー<br>ヨガ・米山[予約]               | 15:30(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約] |       | 15:30 |
| 16:00 |                                       | 16:10(30分)ラテン<br>・那智[予約]                           |                            |                                           |                                                  |                                                    | 16:00 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 16:00                   | 16:00(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]              |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール] |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 16:30 |       |       |       | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]          |                                                | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]      |                                                     |                                                   |                                                 | 16:30                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 16:30 |
| 17:00 |                                       |                                                    |                            | 17:00(60分)キッズダン<br>ススクール(幼児・児<br>童)[スクール] |                                                  |                                                    | 17:00 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 17:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール] |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 17:30 |       |       |       | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]          |                                                | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]      |                                                     |                                                   |                                                 | 17:30                   |                                                    |                                                 |                                          | 17:20(30分)ボー<br>リング・杉山[予約]               |                                 | 17:30 |       |
| 18:00 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 18:00 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 18:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 18:00 |
| 18:30 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 18:30 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 18:30                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 18:30 |
| 19:00 | 19:15(40分)ZUMBA(<br>R)・西村[予約]         | 19:15(40分)ピラ<br>ティス・CSLive<br>REC[予約]              |                            | 19:20(40分)シェイパ<br>ン・那智[予約]                | 19:15(120分)卓<br>球(フリー)・当日<br>予約[予約]              | 19:15(120分)卓<br>球(フリー)・当日<br>予約[予約]                | 19:00 |       |       |       | 19:15(40分)フ<br>ァイト・タック<br>BEAT・右田[予<br>約]      | 19:20(40分)CSLive/<br>ZenYoga・CSLive<br>REC[予約] | 19:15(40分)ピラ<br>ティス・植原[予約]                 |                                                     |                                                   |                                                 | 19:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 | 19:00 |       |
| 19:30 |                                       |                                                    | 19:40(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館] |                                           |                                                  |                                                    | 19:30 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 19:30                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(40分)ヨガ・加藤<br>[予約]               | 20:10(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                    |                            |                                           |                                                  | 20:20(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                    | 20:00 |       |       |       | 20:10(40分)ZUMBA(<br>R)・若林[予約]                  |                                                | 20:10(40分)CSLive/<br>ヨガ・CSLive REC<br>[予約] | 20:00(30分)CSLive・ア<br>ン・REC[予約]                     |                                                   |                                                 | 20:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 | 20:00 |       |
| 20:30 |                                       |                                                    | 20:40(10分)ジムスモ・やま<br>し[休館] |                                           |                                                  |                                                    | 20:30 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 20:30                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 20:30 |
| 21:00 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 21:00 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 21:00                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 21:00 |
| 21:30 |                                       |                                                    |                            |                                           |                                                  |                                                    | 21:30 |       |       |       |                                                |                                                |                                            |                                                     |                                                   |                                                 | 21:30                   |                                                    |                                                 |                                          |                                          |                                 |       | 21:30 |
| 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                                              | 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                                           | 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 | 曜日    |
|       | 月                                     |                                                    |                            | 火                                         |                                                  |                                                    |       | 水     |       |       | 木                                              |                                                |                                            | 金                                                   |                                                   |                                                 |                         | 土                                                  |                                                 |                                          | 日                                        |                                 |       |       |