セントラルフィットネスクラブ湘南平塚 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23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 ＞

月

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30			
09:00			09:10(5分)みんなで体操
09:30	09:20(40分)シンプルエアロ・八木[予約]	09:20(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive(REC)[予約]	
10:00			10:00(10分)ジムスモ/やさしい体操
10:30	10:15(40分)ピラティス・塩原[予約]	10:15(90分)卓球（フリー）・当日予約[予約]	
11:00			11:00(10分)ジムスモ/やさしい体操
11:30	11:15(40分)ZUMBA(R)・宮田[予約]		
12:00	12:10(40分)健康体操・吉田[予約]	12:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive(REC)[予約]	
12:30			
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/フィールピラティス・CSLive(REC)[予約]	
13:30			
14:00	14:10(30分)ボールdeリラックス・藤澤[予約]		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		16:10(30分)ファンクショナルトレーニング・羽山[予約]	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15(40分)ZUMBA(R)・西村[予約]	19:15(40分)ピラティス・CSLive(REC)[予約]	19:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
20:00	20:10(40分)ヨガ・加藤[予約]	20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[予約]	
20:30			
21:00			20:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
21:30			

火

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30			
09:00			09:10(10分)みんなで体操
09:30	09:15(40分)コンビネーションエアロ・二宮[予約]	09:20(20分)CSLive/ダブルカットボクササイズ・CSLive(REC)[予約]	
10:00		10:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive(REC)[予約]	10:00(10分)ジムスモ/やさしい体操
10:30	10:15(40分)カラダすっきり・二宮[予約]		
11:00		10:50(40分)CSLive/シンプルエアロ・CSLive(REC)[予約]	11:00(10分)ジムスモ/やさしい体操
11:30	11:15(40分)フィールヨガ・藤澤[予約]		
12:00	12:10(30分)STEP jam・鈴木[予約]	12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・那智[予約]	
12:30			
13:00	13:00(30分)シェイプパンプ・那智[予約]	13:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・太田[スクール]	
13:30			
14:00	13:45(40分)ファイトアタックBEAT・那智[予約]		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	17:00(60分)キッズダンススクール（幼児・児童）[スクール]		
17:30			
18:00		18:15(180分)卓球（フリー）・当日予約[予約]	
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)シェイプパンプ・望月[予約]		19:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
20:00			
20:30	20:15(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive(REC)[予約]		
21:00			20:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
21:30			

水

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

木

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30			
09:00			09:10(5分)みんなで体操
09:30	09:15(40分)ルーシーダットン・雨霧[予約]	09:30(30分)CSLive/はじめて太極拳・CSLive(REC)[予約]	
10:00			10:00(10分)ジムスモ/やさしい体操
10:30	10:10(40分)シンプルステップ・那智[予約]	10:15(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive(REC)[予約]	
11:00			11:00(10分)ジムスモ/やさしい体操
11:30	11:05(30分)ファイトアタックBEAT・那智[予約]		
12:00	11:50(30分)ボールdeリラックス・藤澤[予約]		
12:30	12:35(40分)ラテンファン・吉田[予約]	12:35(40分)CSLive/ピラティス・CSLive(REC)[予約]	
13:00			
13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(LIVE)[予約]	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・那智[予約]	
14:00			14:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・太田
14:30	14:30(60分)CSLive/リズムCAMP・CSLive(LIVE)[予約]	14:30(150分)卓球（フリー）・当日予約[予約]	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15(40分)ファイトアタックBEAT・石田[予約]	19:20(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive(REC)[予約]	19:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
20:00			
20:30	20:10(40分)ダンスWAVE・若林[予約]		
21:00		21:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive(REC)[予約]	20:45(20分)ジムスモ/やさしい体操
21:30			

金

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30			
09:00			09:10(5分)みんなで体操
09:30	09:20(30分)Fit Fun・吉澤[予約]		
10:00	10:05(40分)シェイプパンプ・吉澤[予約]		10:20(10分)ジムスモ/やさしい体操
10:30			10:40(10分)ファンクショナルコンディショニング・Rio
11:00	11:00(40分)フィールヨガ・高橋(仁)[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive(Live)[予約]	
11:30			
12:00	11:55(40分)ZUMBA(R)・平井[予約]	12:10(40分)フィールピラティス・高橋(仁)[予約]	12:10(20分)ボッチャ
12:30			
13:00	12:50(30分)ボディケアストレッチ・那智[予約]		
13:30	13:35(40分)ボディメイクトレーニング・田口[予約]		
14:00			
14:30	14:30(40分)ヨガ・米山[予約]		
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15(40分)ピラティス・梶原[予約]		19:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
20:00	20:10(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive(LIVE)[予約]	
20:30			
21:00			20:45(10分)ジムスモ/やさしい体操
21:30			

土

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:20(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・二宮[予約]		
10:00			
10:30	10:20(40分)ピラティス・梶原[予約]	10:20(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive(REC)[予約]	
11:00			
11:30	11:15(40分)ピラティス・梶原[予約]	11:15(40分)CSLive/シンプルエアロ・CSLive(REC)[予約]	
12:00	12:10(40分)オリジナルエアロ・梶原[予約]		
12:30		12:15(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive(REC)[予約]	
13:00	13:05(40分)ヨガ・平井[予約]	13:05(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSLive(REC)[予約]	
13:30			
14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive(REC)[予約]	
14:30			
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
15:30			
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
16:30			
17:00	17:10(60分)キッズダンススクール（幼児・児童）[スクール]	17:20(30分)ボールdeリラックス・杉山[予約]	
17:30			
18:00		18:10(40分)CSLive/ピラティス・CSLive(REC)[予約]	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム
08:00			
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
09:00			
09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
10:00			
10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール]		
11:00			
11:30	11:45(40分)シンプルエアロ・池田（昌）[予約]		
12:00		12:00(30分)動きタイム・中澤[予約]	
12:30	12:40(40分)コンビネーションステップ・池田（昌）[予約]		
13:00		13:00(120分)卓球（フリー）・当日予約[予約]	
13:30	13:40(40分)シェイプパンプ・若林[予約]		
14:00			
14:30	14:35(40分)ZUMBA(R)・平井[予約]		
15:00			
15:30	15:30(40分)パワーヨガ・米山[予約]	15:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive(REC)[予約]	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/29 13:02:10