

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30	08:30(10分)おんまで特選						08:30	09:30(10分)おんまで特選						09:30(10分)おんまで特選			08:30							08:30
10:00							10:00	09:50(40分)フルビブダンス・川喜多	09:55(30分)CS Live/ からたアキアビ[定員]							10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロLow・田			09:45(60分)キッズダンススクール(幼児)[ス			10:00	
10:30							10:30	10:20(40分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール] [予約]	10:30(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール] [予約]				10:30	10:20(40分)シングルステップ・江川[定員]			10:30	10:30(90分)PTCベアストレッチ・濱中[セッション]			10:50(60分)キッズダンススクール(児童)[ス	10:45(60分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]		10:30
11:00	11:00(40分)CS Live/ アニスWAVE	10:50(40分)動きタイム/平塚[定員]					11:00	11:10(40分)CS Live/ フェイアパンク[定員]	11:10(40分)CS Live/ フェイアパンク[定員]				11:00	11:05(40分)コンビネーションエアロ・田	11:00(75分)アススールスクール			11:05(40分)ジャズダンス教室	10:50(60分)キッズダンススクール(児童)[ス	10:45(60分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]		11:00		
11:30	11:55(40分)オリジナルエアロ・岡田						11:30	11:40(40分)ファイアアタックBEAT・田	11:35(15分)ストレッチ・藤本[定員]				11:30						11:55(60分)キッズダンススクール(児童)[ス				11:30	
12:00							12:00	12:10(40分)ダンスファン・高木	12:05(40分)ジャズダンス・ア				12:00	12:00(40分)シェイパ	12:05(30分)CS Live/ X-CORE TRAINING				12:00(40分)シェイパ	11:55(60分)キッズダンススクール(児童)[ス				12:00
12:30	12:50(40分)ZUMBA(R)・安田						12:30	12:45(135分)PTCパーソナルトレーニング・川喜多[セッション]	12:15(30分)STEP JAPAN・田[定員]				12:30	12:30(75分)アススールスクール					12:50(40分)ZUMBA(R)・安田	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]		12:30	
13:00							13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ・宮本	13:00(120分)PTCパーソナルトレーニング・濱中・濱中・濱中 [セッション]				13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・リサ(Risa)					13:00(40分)ZUMBA(R)・リサ(Risa)	13:00(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]	12:55(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]		13:00	
13:30	13:45(40分)CS Live/ 日						13:30	13:30(40分)CS Live/ ガタダアックス	13:30(80分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]				13:30	13:55(40分)エアサイクルフィットネス・リスムラハ	14:00(60分)PTCベアストレッチ・濱中[セッション]				13:30(40分)ZUMBA(R)・リサ(Risa)	13:50(40分)CS Live/ Labi Labi[定員]		13:30		
14:00							14:00						14:00	14:00(60分)PTCベアストレッチ・濱中[セッション]					14:00(40分)オリジナルエアロ・岡田	14:00(40分)CS Live/ 日[定員]		14:00		
14:30							14:30						14:30	14:50(40分)オリジナルエアロ・岡田					14:50(40分)オリジナルエアロ・岡田				14:30	
15:00							15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(70分)レスリングスクール				15:00(70分)レスリングスクール	15:00(60分)PTCベアストレッチ・濱中[セッション]			15:00	
15:30							15:30	15:30(60分)PTCベアストレッチ・濱中[セッション]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					15:35(40分)CS Live/ ファイアアタックPRO				15:30	
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					16:00(60分)PTCパーソナルトレーニング・上野[セッション]				16:00	
16:30							16:30						16:30										16:30	
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						17:00	17:00(60分)PTCベアストレッチ・濱中[セッション]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:00	17:15(60分)ジュニアダンススクール[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	
17:30							17:30						17:30										17:30	
18:00							18:00	18:00(40分)コンビネーションエアロ・宮本	18:00(40分)コンビネーションエアロ・宮本				18:00	18:25(60分)ジュニアダンススクール[スクール]									18:00	
18:30							18:30						18:30										18:30	
19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・宮本						19:00	19:10(40分)ヨガ・松葉	19:10(40分)CS Live/ パワーパンク[定員]				19:00										19:00	
19:30							19:30						19:30										19:30	
20:00	19:55(40分)ZUMBA(R)・安田	19:55(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]					20:00	20:00(40分)フリースタイルダンス・佐藤	20:00(30分)CS Live/ X-CORE FIGHTING[定員]				20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・大内	20:00(60分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]								20:00	
20:30							20:30						20:30										20:30	
21:00	20:50(40分)CS Live/ フェイアパンク[定員]						21:00	20:50(40分)CS Live/ フェイアパンク[定員]	20:50(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス・リスムラハ[定員]				21:00										21:00	
21:30							21:30						21:30										21:30	
曜日	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	曜日	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	曜日	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	曜日