

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29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		
	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム		Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム		Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム			
09:00		09:10/10分/みんなで行く			09:10/10分/みんなで行く		09:00		09:10/10分/みんなで行く					09:10/10分/みんなで行く			09:00	09:00/60分/キッズ体育スクール(児童)【スクール】			09:00/60分/キッズダンススクール(幼児)【スクール】			09:00		
09:30	09:30/30分/エアロ・宮本			09:20/40分/シンブルエアロ・大内			09:30		09:20/30分/BLIVE/ステアリング					09:30/30分/fit Fun			09:30				09:15/40分/有料セッション/アップ・岡田【セッション】予約			09:30		
10:00	10:00/40分/ヨガ・佐野	10:00/30分/CSLive/からだアクティブ					10:00		09:50/40分/ファンダンブルとラヂウス・川喜多								10:00							10:00		
10:30				10:15/40分/コンビネーションエアロ・宮本			10:30		10:40/40分/CSLive/健康太極拳					10:20/40分/シンブルステップ・江川		10:30/90分/PTCヘアストレッチ・濱中【セッション】	10:30				10:10/40分/コンビネーションステップ・岡田	10:00/60分/キッズダンススクール(児童)【スクール】		10:30		
11:00	1:00/40分/CSLive/ダンスWAVE				11:10/40分/CSLive/シェイパハンブ		11:00		10:45/40分/ヨガ・川喜多					11:00/40分/CSLive/ヨガ			11:00				11:05/40分/ジャズダンス・佐藤	11:00/60分/キッズダンススクール(児童)【スクール】	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							11:30		11:40/40分/フィットアタックBEAT・田邊					11:15/40分/シェイパハンブ・寺内			11:30				11:20/40分/CSLive/スムース&ヒーリング			11:30		
12:00	11:55/40分/オリジナルエアロ・岡田	11:40/30分/デュエティフダン・ススム&ヒーリング・岡喜多					12:00										12:00							12:00		
12:30					12:05/40分/ジャズダンス・アン		12:30		12:20/30分/fit Fun・小崎					12:10/40分/ダンスファン・高木			12:30				12:00/40分/フィットアタックBEAT・小崎	12:00/30分/CSLive/ボディメイクトレーニング		12:30		
13:00	12:50/40分/ZUMBA(R)・安田	13:00/30分/CSLive/エアロ・リズム・ススム	13:00/120分/PTCヘアストレッチ・コンビネーション・岡田【セッション】		13:00/40分/デュエティフダン・ススム&ヒーリング・岡喜多	13:10/30分/CSLive/リズムCAMP	13:00		13:00/40分/ボディコアバランス・濱中	13:00/30分/CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	12:45/135分/PTCパーソナルトレーニング・川喜多【セッション】			13:05/40分/コンビネーションステップ・江村			13:00	13:05/40分/ZUMBA(R)・リサ(Risa)			12:55/40分/CSLive/スムース&ヒーリング	13:00/30分/エアロ・リズム・ススム		13:00		
13:30							13:30										13:30							13:30		
14:00	13:45/40分/CSLive/ピタリス				13:35/40分/CSLive/ヨガ		14:00			13:50/40分/CSLive/エアロ・ケル・フィッシュ・パワーライド							14:00							14:00		
14:30							14:30										14:30							14:30		
15:00							15:00										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		15:30/60分/キッズダンススクール(幼児)【スクール】	15:30/60分/PTCヘアストレッチ・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】	15:30/60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(幼児)【スクール】			15:30				15:30/40分/フィートアタックPRG	15:40/40分/フィットアタックPRG	15:00/60分/PTCヘアストレッチ・濱中【セッション】	15:30		
16:00							16:00		15:55/30分/エアロ・ススム								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/PTCパーソナルトレーニング・上野【セッション】			16:00			
16:30	16:30/60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		16:30/60分/キッズダンススクール(児童)【スクール】	16:30/60分/キッズダンススクール(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/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/キッズ体育スクール(児童)【スクール】			16:30						16:30/40分/CSLive/エアロ・リズム・ススム・パワーライド	16:30		
17:00						17:00/60分/PTCヘアストレッチ・濱中【セッション】	17:00										17:00				17:00/60分/キッズ体育スクール(児童)【スクール】			17:00		
17:30	17:30/60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		17:30/60分/キッズダンススクール(児童)【スクール】	17:30/60分/キッズダンススクール(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/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/キッズ体育スクール(児童)【スクール】			17:30							17:30		
18:00							18:00										18:00							18:00		
18:30		18:20/30分/ボディケアストレッチ・道山			18:20/40分/CSLive/ボディプロジェクト・SHISEI		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	19:10/30分/ワークアウトヨガ・田邊		19:00/40分/フィートアタイス・濱中	19:10/40分/CSLive/Lati Lati		19:00		19:00/30分/ヨガ・佐野					19:10/40分/ヨガ・松葉			19:00							19:00		
19:30							19:30										19:30							19:30		
20:00	19:55/40分/ZUMBA(R)・安田	20:00/40分/CSLive/シェイパハンブ		19:55/40分/ステップサキット・岡田	20:05/40分/フィットアタックBEAT・寺内		20:00		20:00/40分/フリースタイルダンス・佐藤					20:05/40分/オリジナルエアロ・大内			20:00							20:00		
20:30							20:30										20:30							20:30		
21:00							21:00		20:50/40分/CSLive/ピタリス					21:00/40分/CSLive/フィットアタックBEAT			21:00							21:00		
21:30							21:30										21:30							21:30		
Ａスタジオ			Ｂスタジオ			ジム			Ａスタジオ			Ｂスタジオ			ジム			Ａスタジオ			Ｂスタジオ			ジム		
月			火			水			木			金			土			日			月			曜日		