セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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。

Mathematical Region Mathematical Region		月			火		■ ■ *				*			±			注目				B		
Marchand Marchand	Aスタジオ		20	Aスタジオ		24		Aスタジオ		94	Aスタジオ		24	Aスタジオ		26	AZ-	ジオ		24	Aスタジオ	Bスタジオ	276
Part				10000			09-00							10000									
			+	00.20(40.45)3.2.7	n : 09:25(20分)CSLive/メディ	,	1					····	+		09:25(20分)CSLive/メディカ	 	育スクール	(児童)[ス			00:25(40公) 有料 + w	ススクール[スクール]	·
	mmorror in 1972 to 7216 at 2			エアロ・大内	ルフィットネス/高血圧改善:	Z	łl		MMMARKT 7_#2557201487/00			ļ	-	00.05/00/11/55		ļ	7 701	00.00/0	m/\\001:		- ション/ステップ・岡田		ļ
Marche M	イル手物・攻害	1				<u> </u>	09:30			1	<u> </u>	<u> </u>	1	09:35(30分)Fit Fun 鈴木		.	09:30	イクル	フィットネス/リズムライ		「セッション」「予約」		L
Marche M							9	09:50(40分)ファンクショナルピラティス・III 裏	09:50(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ														i
	0:00(40分)ヨガ・佐野	10.00(30分)CSLive	7				10:00	\$	r				T				10:00					10:00(60分)キッズダン	[
Part		からにアクティン		10:15(40分)コンビネ・	-							İ	†	10:20(40分)シンブル	1		10:20(40 5)エアロサ 10:20	0(40分)CSLive/		10:20(40分)コンピネー	ススソール[スソール]	
Market M				ションエアロ・宮本		10:30(150 分) PTC / S	10-20		10:40(40分)CSLive/	 				ステップ・江川		10:30(90分)PTCペア	ーキット・日	質 スム-	ース&ヒーリング		ションステップ・岡田		i
Market M		10.45/15 Q\C\ /, 7 E / E = 1			-	ーソナルトレーニング	10.00	10.4E(40(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	健康太極拳				+			ストレッチ・濱中[セッ	10.00						10.4E(60())DT
		予防・宮本	1					10:45(40万/コル・川舎					<u> </u>			232]							ソナルトレーニ
「日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	1		11:10(40分)CSLive	/ 11:00(40分)CSLive カラダデトックス	4	11:00								ヨガ		11:00				11:10(40分)ジャズダン ス・佐藤		間田[セッション]
「日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日		11:15(15分)ジムスモ/足裏印ぐし・保富	t .											11.55(総分) ルエイブ パンプ40-等数避合 パンプ40-偶数避 業	y n		11:15(40分	コンピネー 11:20	0(40分)シェイブパ			11:20(40分)CSLive/	ĺ
Control Cont						7	11:30	11:40(40分)ファイトア	l	1			1	1 1		i i	11:30	····	40		1	/ウェストライン	ĺ
Part	11:55(40分)オリジナ	11:45(40分)ビューティブロジ	7	-	-	-1	l ľ	タックBEAT・田淵	11:45(20分)ジムスモ/かんた				+		11:50(20分)ジムスモ/肩こり	1		_					
	レエアロ・岡田	ェクト/スムース&ヒーリング 川喜多	`}	12.05(404)334-787			10.00		ん筋膜ほぐし・鈴木	 			+	12:10(404)(6)(6)			10.00 12.10(40.6)	ファイトア			12.05(4062)7 / 11.15	12.05/2045)001 :/	ł
Marche M			_	X·72	′	4	12:00							ン・高木			タックPRC	· 鱼瓣 ' '			- ラティス・濱中	やせる!脂肪燃焼ダ	
Second Control Seco					12:20(30分)Fit Fun 小崎	1			12:20(20分)ジムスモ/肩こり 予防・改善					.]							.]	ンス	1
1 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日		12:35(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・広本	=		1	1	12:30	(3:00)5分()ひムスモ (3:00)5分()ひムスモ / 資中引き締め・賃 /お腹ひェイブ・奇数 数週石分 週北本							は400分にアーサイクルフィットネス/ジム ライド・食品		12:30	12:30	0(75分)フラスクー				1
「日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	2:50(40分)ZUMBA(1			1				12:45(135分)PTC/	1	1	1					,,,,,	· //v]			12:50(40分)CSLive/	(
Part	₹)•安田	13:05(30分)CSLive/エアヤ	13:00(120 13:00(1	30 13:00(40分)ビューティブロ	ジ 13:10(30分)CSLive	/	13:00	13:00(40分)ボディコア	13:00(30分)CSLive/	▲ーソナルトレーニンク 【・川喜多[セッション】		t	t	13:05(40分)コンビネー	- 13:00(30分)エアサイクルフィ	l	13:00 13:05(40-5)	ZUMBA(13:00(40分)シェイブパ	スムース&ヒーリング	t
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日		イクルフィットネス/リズムラ・ ド・with宮本	分)PTCペ分)PTC	パ エクト/スムース&ヒーリング 漢中	フラエクササイズ			パランス・濱中	やせる!脂肪燃焼ダ	1		 	+	ションステップ・江村	ットネス/リズムライド・会田		R) • I) # (F	isa)			ンプ40・小崎		·
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日			チ・濱 中 レーニ	ريا ا					24	1				1									4
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日			[セッション グ・間	思			13:30										13:30						1
1	13:45(40分)CSLive/	1	1 1	13:50(40分)CSLive	/				13:50(40分)CSLive/	1												13.46(10分(エアーサイクルフィットキス/ジム ライド・甲枚	1
1	ヒフティス	l	1	=77		†	14:00		ス/パワーライド				·	14:00(40分)ZUMBA	(14:00(60分)PTCペア	14:00 14:00(40 5)	CSLive / 14:00(4	(40分)エアサイクルフィ		14:00(40分)ヨガ・貞廣	14:05(30分)エアサイクルフィ	l
10 10 10 10 10 10 10 10		+	1 1				1		t				+	- R) · 江村		ストレッチ・濱中[セッ ション]	ヨガ	21-4-2	X////>//// - 5/11/ mail		†	ラトキベ・リスムライト・干傷	f
180			-		-					4					4								
1880 1880			.				14:30										14:30					,	4
180				L							1			1			14:55(40 分)オリジナ			14:55(30分)ファイトア タックBFAT・小崎		
1500 1500							15:00										15:00	15:00	0(70分)パレエスク		1		15:00(60分)PT
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						1	1 [l	1	1				1 70	(2) 10]				ション
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ	*		15-30			15:30(60分)PTCペア	15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズは	<u> </u>		15:30	_			15:40(40分)CSLive/		ĺ
1000000000000000000000000000000000000	育スクール(幼児)[ス			育スクール(幼児)[×		1.0.00			ストレッチ・濱中[セッ	育スクール(幼児)[ス			- 育スクール(幼児)[2	·						カラダデトックス		ŀ
2000(9) 1-9-7月) No.		 	J'~~'						7321	7-703										4		⊢—
2000(9) 1-9-7月		16:00(60分)キッスチア	[L		16:00					l	1	.1	L		16:00 16:00(60 分 育スクール)キッス体 (幼児)「ス		16:00(60分)PTCバー ソナルトレーニング			1
100000分元と大子 17500 10000分子で大子 17500 100000分子で大子 1750000分子で大子 1750000分子で大子 17500 100000分子で大子 17500 100000分子で大子 17500 100000分子で大子)[スクール]															クール]			上野[セッション]			1
100000分元と大子 17500 10000分子で大子 17500 100000分子で大子 1750000分子で大子 1750000分子で大子 17500 100000分子で大子 17500 100000分子で大子 17500 100000分子で大子	16:30(60分)キッズ体	1	1	16:30(60分)キッズ	*		16:30	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン		16:30(60分)キッズ体			16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズヒッ		16:30	1					[
100000分元と大子 17500 10000分子で大子 17500 100000分子で大子 1750000分子で大子 1750000分子で大子 17500 100000分子で大子 17500 100000分子で大子 17500 100000分子で大子	育スクール(児童)[ス クール]	ì		育スクール(児童)[: クール]	~ 		1	育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]		育スクール(児童) ス クール]			- 育スクール(児童)[ス クール]	【フホッフスクールLスク 【一ル】			ļ					·
17300 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000			,		!	17:00(60分)PTCペア	17.00				+		+				17:00 17:00(60.4)	キップ体			 		t
17300 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000 173000		ダンススクール(児童	t 		ļ	ストレッチ・濱中[セッ	17.00				-		-	-1		ļ	育スクール	(児童)[ス					
1800 1800						V3V]											クール」	I					1
1800 1800	17:30(60分)キッズ体			17:30(60分)キッズ(音マクール(導音))	<u>*</u>	1	17:30	17:35(30分)スポーツ子供側 人塾(体操)[スクール][予約]	17:30(60分)キッズダン	1	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス			17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズヒッ		17:30						1
18.00 18	クール]	Ì		クール]		T			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		クール]		T	クール]	-11]			I					1
18.00 18							18:00		i		1			1			18:00(60 5)キッズ体					1
18.00 18		18:20(30分)ボディケフ	1		18-20(40分)CSLive	/	1		t		1	l	+	1		l	育スクール	(児童)[ス			 		
18/00(49分)コンピネー 18/10(49分)ビスイブパ 18/10(49分)ビスピット 18/00(49分)コンピネー 18/10(49分)ビスピット 18/10(49		ストレッチ・道山	ļ		ピューティブロジェク	·	40.00			 		ļ	 			ļ	10.00	ļ			· 		
19.50の分にJUMBAL Py 個目 2005(49) Y3 C A X 分分す B X 分分す D X A X D X D X D X D X D X D X D X D X					SHISEI		18:30			ļ	_		ļ	ļ			18:30	ļ			<u> </u>		ļ
19.50の分にJUMBAL Py 個目 2005(49) Y3 C A X 分分す B X 分分す D X A X D X D X D X D X D X D X D X D X																							1
19.50の分にJUMBAL Py 個目 2005(49) Y3 C A X 分分す B X 分分す D X A X D X D X D X D X D X D X D X D X	19:00(40分)コンピネー	19:10(30分)フィール	1	19:10(40分)シェイブ	19:10(40分)CSLive	/	19:00	19:00(30分)ヨガ・佐野	19:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小峰		T	I	T	19:10(40分)ヨガ・秋葉	1		19:00				T		
18-30 18	ンヨンエアロ・宮本	カ・清水	!	シフ30・田淵	Lati Lati						t	l	†	1	19:15(30分)エアサイクルフィ	1					t		I
2000 499 / 19 C			 		1		10-20			 	 	ł	+	1	ンドホス/リスムフイト・吉岡	 	10-20				 		l
2000 (P)	0.55(40())7111-72 - 1	 		10.55(40())7.5. 5		4	10.00			 		 	 			ļ	10.00				+		
2000 (P)	ョ:ɔɔ(4U为)∠UMBA(₹)・安田	L		ーキット・岡田	' L							ļ	4	<u> </u>									ļ
20.30 20		20:00(40分)CSLive	L	1	20:05(40分)フィールと ラティス・湾中	-[20:00	20:00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	20:00(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング	L	L	l	1	20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大内	イクルフィットネス/パワーライ	L	20:00				1		L
カスラウオ DA Aスラウオ Bスラウオ DA Aスラウオ DA Aスラウオ Bスラウオ DA Aスラウオ Bスラウオ DA Aスラウオ DA Aス		1 - 17		I	2770 967								T	1 7 7 777	ľ						I		
			1	-	7		20:30			†	†	t	†	1		t	20:30				†		
	20-50(30分)ファノトマ	 	+	20-50(40分) 有料 4	~,	+	ļ.,	20:55(30分)シェノブ・(+		20.55(40-Q-)C-S1 :	†					 		·
	タックBEAT・田淵		+	ション/ステップ・岡	101,00(00(1)001	 		ンプ30		 		ļ	ļ		ファイトアタックPRO								
2 21:30 21		<u> </u>	1	[セッション][予約]	z1:00(30分)CSLive ボディメイクトレーニン	<u>/</u>	21:00		l	1		<u> </u>	1	1	.]	l	21:00				1		L
					9																		1
		1	T				21:30			T	T	Γ	T	T			21:30				T		1
		t	†	-†	+	+				t	t	t	t	t	 						t		·
	A249#	Bスをジオ	456	A749#	BZをジナ	456		AZをジオ	RZ40±	426	AZ49#	BZ492t	476	AZ49#	BZ49#	456	A74	9 1	Bスタジオ	450	AZASZI	BZをジオ	276
	nores			nner4				nnere			~~~			~~~							~~~~		

作成日:2025/06/23 22:06:16