

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年07月 -

9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。

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			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	
08:00		08:10/10分)みんなで行健康				08:00		08:10/10分)みんなで行健康						08:10/10分)みんなで行健康		08:00	09:00/60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」				08:00		
08:30		08:30/30分)PTCパーソナルトレーニング				08:30		08:30/30分)PTCパーソナルトレーニング						08:35/30分)F/R Fun-倶楽部		08:30	09:25/40分)有料セッション/ステップ・岡田「セッション」(予約)				08:30		
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)フロンクス(ルビティス・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/健康大指導							10:30/30分)PTCヘアストレッチ・演中「セッション」	10:30	10:20/40分)エアロサキット・田実	10:20/40分)CSLive/スムース&ヒーリング	10:20/40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(スクール)	10:30		
11:00	11:00/40分)CSLive/ダンスWAVE					11:00	10:45/40分)ヨガ・川喜多							11:00/40分)CSLive/ヨガ		11:00					11:00		
11:30		11:40/40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・田瀬				11:30	11:40/40分)ファイアタックBEAT・田瀬							11:50/20分)ジムスモ/みんなで行健康		11:30	11:15/40分)コンビネーションエアロ・田実	11:20/40分)シェイパンプ40		10:45/60分)PTCパーソナルトレーニング・岡田「セッション」	11:30		
12:00						12:00		12:00/20分)ジムスモ/みんなで行健康						12:10/40分)ダンスファン高木		12:00	12:10/40分)フィットアタックPRRO・田瀬				12:00		
12:30		12:30/15分)ジムスモ/みんなで行健康				12:30		12:30/30分)F/R Fun-小崎								12:30	12:30/75分)フラスクール(スクール)				12:30		
13:00	12:50/40分)ZUMBA(R)・安田					13:00	13:00/40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング	13:10/30分)CSLive/フラエクササイズ						13:05/40分)コンビネーションステップ・江村	13:00/30分)エアサイクルフットネス/スリムライ・宮本	13:00	13:05/40分)ZUMBA(R)・リサ(Risa)				13:00		
13:30						13:30										13:30					13:30		
14:00	13:45/40分)CSLive/ルビティス					14:00		13:50/40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド								14:00	14:00/40分)ZUMBA(R)・江村			14:00/40分)ヨガ・真蔵	14:00		
14:30						14:30										14:30					14:30		
15:00						15:00										15:00	14:55/40分)オリジナルステップ・上野				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)PTCヘアストレッチ・演中「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	15:30/60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」			15:40/40分)CSLive/からだアクティブ	15:30		
16:00		16:00/60分)キッズチアダンススクール(幼児)「スクール」				16:00										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)キッズ体育スクール(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)キッズステップ/フットボール「スクール」	16:30					16:30		
17:00		17:00/60分)キッズチアダンススクール(児童)「スクール」				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)キッズ体育スクール(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)キッズステップ/フットボール「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				18:30		18:20/40分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI								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)フィールヨガ・清水				19:00	19:00/30分)ヨガ・佐野	19:00/40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・小崎						19:10/40分)ヨガ・秋葉		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/シェイパンプ				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						20:05/40分)オリジナルエアロ・大内	20:00/60分)CSLive/エアサイクルフットネス/スリムライ・宮本	20:00					20:00		
20:30						20:30										20:30					20:30		
21:00	20:50/30分)フィットアタックBEAT・田瀬		20:50/40分)有料セッション/ステップ・岡田「セッション」(予約)			21:00	20:55/30分)シェイパンプ30									21:00	20:55/40分)CSLive/フィットアタックPRRO				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	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	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	曜日
月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日