

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年09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 [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

月					曜日	火					曜日	水					曜日	木					曜日	金					曜日	土					曜日	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	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/みんなで行く				08:00		08:10/10分/みんなで行く				08:00		08:10/10分/みんなで行く				08:00		08:10/10分/みんなで行く				08:00		08:00/60分/キッズダンススクール(スクール)				08:00		08:00/60分/キッズダンススクール(スクール)				08:00					
08:30		08:20/40分/シンプルエアロ・大内				08:30		08:20/20分/CSLive/アディクトネス(高倉)・佐藤				08:30		08:20/20分/CSLive/アディクトネス(高倉)・佐藤				08:30		08:20/20分/CSLive/アディクトネス(高倉)・佐藤				08:30		08:30/30分/フィットネス・アディクトネス(高倉)・佐藤				08:30		08:25/40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/からだアタキ				10:00		09:50/40分/ファンクショナルヒラティス・川喜多				10:00		09:50/40分/ファンクショナルヒラティス・川喜多				10:00		10:20/40分/シンブルステップ・江川				10:00		10:20/40分/シンブルステップ・江川				10:00		10:00/60分/キッズダンススクール(スクール)				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/PTCパーソナルトレーニング・岡田(セッション)				10:30		10:40/40分/CSLive/健康太極拳				10:30		10:30/90分/PTCパーソナルトレーニング・濱中(セッション)				10:30		10:20/40分/シンブルステップ・濱中				10:30		10:20/40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/CSLive/ダンスWAVE					11:00		10:45/40分/ヨガ・川喜多				11:00		11:00/40分/CSLive/カラダチカラス				11:00		11:00/40分/CSLive/ヨガ				11:00		11:10/40分/シンブルステップ・濱中				11:00		11:10/40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		11:15/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				11:30		11:15/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				11:30		11:15/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				11:30		11:15/40分/シンブルステップ・濱中				11:30		11:20/40分/CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン				11:30					
12:00	11:55/40分/オリジナルエアロ・岡田					12:00		11:40/40分/フィットネス・アディクトネス(高倉)・佐藤				12:00		11:40/40分/フィットネス・アディクトネス(高倉)・佐藤				12:00		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PRO・田実				12:00		12:05/30分/CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス				12:00					
12:30						12:30		12:20/30分/フィットネス・高倉				12:30		12:20/30分/フィットネス・高倉				12:30		12:30/75分/フラスコール(スクール)				12:30		12:30/75分/フラスコール(スクール)				12:30		12:50/40分/CSLive/スムース&ヒーリング				12:30					
13:00	12:50/40分/ZUMBA(R)・安田					13:00		13:00/40分/ボクシング・川喜多(セッション)				13:00		13:00/40分/ボクシング・川喜多(セッション)				13:00		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)				13:00		13:00/40分/シェイプアップ・小崎				13:00					
13:30						13:30		13:20/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				13:30		13:20/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				13:30		13:30/40分/コンビネーションステップ・江村				13:30		13:30/40分/コンビネーションステップ・江村				13:30		13:30/40分/コンビネーションステップ・江村				13:30					
14:00	13:45/40分/CSLive/ボディーズ					14:00		13:50/40分/CSLive/エアロ・高倉				14:00		13:50/40分/CSLive/エアロ・高倉				14:00		14:00/40分/ZUMBA(R)・江村				14:00		14:00/40分/ZUMBA(R)・江村				14:00		14:00/40分/ヨガ・真蔵				14:00					
14:30						14:30						14:30							14:30		14:30/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				14:30		14:30/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				14:30		14:30/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				14:30				
15:00						15:00						15:00							15:00		15:00/40分/オリジナルステップ・上野				15:00		15:00/70分/「L」エクスプレス(スクール)				15:00		15:00/60分/PTCパーソナルトレーニング・濱中(セッション)				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		15:30/60分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				15:30		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]				15:30		15:40/40分/CSLive/からだアタキ				15:30		15:40/40分/CSLive/からだアタキ				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		16:00/60分/キッズチアダンススクール(幼児)[スクール]				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		16:00/60分/キッズチアダンススクール(幼児)[スクール]				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		16:00/60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		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		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		16:30/60分/キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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		17:00/60分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				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		17:00/60分/キッズチアダンススクール(児童)[スクール]				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		17:00/60分/キッズチアダンススクール(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		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		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		17:30/60分/キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30					
18:00						18:00						18:00							18:00		18:00/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				18:00		18:00/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				18:00		18:00/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				18:00				
18:30		18:20/30分/ボクシングステップ・道山				18:30		18:20/40分/CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン				18:30		18:20/40分/CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン				18:30		18:20/40分/CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン				18:30		18:20/40分/CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン				18:30		18:20/40分/CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン				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/フィールグ・清水				19:00		19:00/30分/ヨガ・佐野				19:00		19:00/40分/エアロ・高倉				19:00		19:10/40分/ヨガ・秋葉				19:00		19:10/40分/ヨガ・秋葉				19:00		19:10/40分/ヨガ・秋葉				19:00					
19:30						19:30						19:30							19:30		19:30/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				19:30		19:30/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				19:30		19:30/40分/PTCパーソナルトレーニング・高倉				19:30				
20:00	19:55/40分/ZUMBA(R)・安田	20:00/40分/CSLive/シェイプアップ				20:00		20:00/40分/フリースタイルダンス・佐藤				20:00		20:00/40分/CSLive/スムース&ヒーリング				20:00		20:05/40分/オリジナルエアロ・大内				20:00		20:05/40分/オリジナルエアロ・大内				20:00		20:05/40分/オリジナルエアロ・大内				20:00					
20:30						20:30		20:30/40分/シェイプアップ・小崎				20:30		20:30/40分/シェイプアップ・小崎				20:30		20:30/40分/シェイプアップ・小崎				20:30		20:30/40分/シェイプアップ・小崎				20:30		20:30/40分/シェイプアップ・小崎				20:30					
21:00	20:50/30分/フィットアタックBEAT・田実					21:00		21:00/30分/フィットアタックBEAT・田実				21:00		21:00/30分/フィットアタックBEAT・田実				21:00		21:00/30分/フィットアタックBEAT・田実				21:00		21:00/30分/フィットアタックBEAT・田実				21:00		21:00/30分/フィットアタックBEAT・田実				21:00					
21:30						21:30						21:30							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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	曜日						
月						火						水						木						金						土					日						