## セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年10月 -

## 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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。

## < スタジオ >

	月			火		曜日		水			木			<b>±</b>		曜日		±			B	
Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	日スタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	276		Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	27
	09:10(10分)みんなで体操			09:10(10分)みんなで体操		09:00		09:10(10分)みんなで体操						09:10(10分)みんなで体操		09:00 育スク	60分)キッズ体 アール(児童)[ス				09:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	
			09:20(40分)シンブル エアロ・大内	09:25(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/ロコモ予防・改										09:25(20分)CSLive/メディカ ルF/骨粗しょう症予防・改善		クール]	-1			09:15(40分)有料セッション/ス テップ・間田[セッション][予約		
030分に会しw/ナディカルフィットキス/  予防-知恵			1-,-,			09:30		09:30(10分(エアーサイケルフィットネス/ジム ライド・前木				l	09:35(30分)Fit Fun- 鈴木	Ī		09:30	I	09:30(40分)ヨガ・奥	I	ľ	1	
			Ī			0	9:50(40分)ファンクショナルコンディショニン ブ・川喜多	09:50(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ				T	\$50.00								1	
0:00(40分)ヨガ・佐野	10:00(30分)CSLive/	1		4	1	10:00	ザ・川喜多	ř.						1	1	10:00				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	
	からだアクティブ		10:15(40分)コンビネー ションエアロ・宮本										10:20(40分)シンブル ステップ・江川			10:20(4	40分)エアロサ ト・田賀	10:20(30分)ポールde リラックス・濱中		ションステップ・岡田	ススクール[スクール]	
			ションエアロ・宮本		10:30(150分)PTCパ	10-20		10:40(40分)CSLive/					ステップ・江川	<b></b>	10:30(90分)PTCペア	 10-30	ト・田賀	リラックス・濱中		+	1	
	1045(15分)じんスチ/買こり			<b></b>	- 一ソナルトレーニング ・岡田[セッション]	10.50	0:45(40分)ヨガ・川喜	<b>■</b> 健康大極拳					ł		ストレッチ・濱中[セッ ション]	10.00	-				ł	10.45(60 (A) DTC
	10:45(15分)ジムスモ/肩こり 予防・會田	<b>!</b>			-MID[[[]]]		\$	1				ļ			, , ,					44 00/40/1111 m M		10:45(60分)PTC: ソナルトレーニン 岡田[セッション]
1:00(40分)CSLive/ プンスWAVE			11:10(40分)シェイフハ ンプ・會田	11:00(40分)CSLive/ カラダデトックス		11:00								11:00(40分)CSLive/ ヨガ		11:00		11:00(10分)リンパフロー・スタ ッフ		11:05(40分)ジャズダン ス・佐藤		間田[セッション]
	11:15(15分)ジムスモ/足裏ほぐし・保富				]								11:15(40分)シェイブパ ンプ・鈴木		]	11:15(4 ションエ	40分)コンビネー エアロ・田賀	11:20(40分)CSLive/ Lati Lati		.]	11:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン	
					]	11:30	1:40(40分)ファイトア    マックBEAT・舎田		1					l	]	11:30			l			
:55(40分)コンビネー ョンエアロ・岡田	11:45(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 川喜多			11:55(10分)フレックスストレッ チ	1	1	/// DENI BILI	11:45(30分)ポールde リラックス・平松							1							
コンエノロ・岡田	川喜多		12:05(40分)ジャズダン ス・アン		1 1	12:00		9777A-+14					12:10(40分)ダンスファ ン・高木	12:00(20分)ジムスモ/除痛予 防・改善		12:00 12:10(4	40分)ファイトア PRO・田淵			12:05(40分)フィールビ ラティス・濱中	12:05(305))CSLive/X—CO	
i			1^.//2	12:20(30分)Fit Fun· 鈴木	1	F							- 19・尚木	W 4-11		タックト	-KO·田淵			ファイス・演中		
	12:35(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・広本		1	鈴木		12-30	330159)びムスモ 資本引き締め・義 /長覆シェイブ・奇象 通信者	12:2229/CSLive/FF(25:57()F+X/ MMGXN, 3-8					1	1240189/エアーサイタルフィットネス/ジム ライド・食品	1	12:30	- 1	12:30(75分)フラスクー ル[スクール]		-		
2:55(30分)ファイトア	ん筋トレ・広本				<del>-</del>	-	dist		12:45(135分)PTC/						4	_		ル[スクール]			12:55(40分)CSLive/	
ックBEAT・齋藤	1205(20())001 : (	12.00(100 12.00(100	12.00(20(1))	12:10/2007/001 :/17 = _0		40.00	12.00(40/1)#= .==	12.00(20())0.01 : (	ーソナルトレーニング ・川喜多[セッション]			ļ	12.05(40())=2.464	1240(20Q) T Z# Z A II. 7		10.00 100.000	EXCITE 108509916XCITE		ļ	10.00(40())? (= (= 1.0)	スムース&ヒーリング	
	13:05(30分)CSLive/ ヨガ	分)PTCペ 分)PTCパ	13:00(30分)モビリティ ストレッチ・濱中	13:10(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン		13:00	3:00(40分)ボディコア パランス・濱中	13:00(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼ダ ンス	・川舎罗[セッンヨン]				13:05(40分)コンビネー ションステップ・江村	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・会田		malacov m	DXCITE 13853999XCITE -CORE-RX B B/BCORE			13:00(40分)シェイブパ ンプ・小崎	I	
		13:00(120 13:00(180 分)PTCペ 分)PTCパ アストレッ ーソナルト チ・濱 中 しーニン (セッション グ・間 田 (セッション)		L	ļ			<sup>2</sup> Å	1	ļ		ļ	1		J				<b> </b>		l	ļ
3:40(30分)EXCITE -CORE·會田	l	[セッション]グ・間田				13:30										13:30						
		1	13:45(40分)CSLive/					13:55(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド								13:55(4	40分)エアサイク ットネス/パワー ・田淵					
		1 1	I			14:00		ス/パワーライド					14:00(40分)ZUMBA( R) •江村		14:00(60分)PTCペア	14:00 ライド・	田淵	14:00(40分)CSLive/ ピラティス		14:00(40分)ヨガ・貞廣	14:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平松	
		i I		<b></b>	†	T		İ					K) • ) 1 M	l	14:00(60分)PTCペア ストレッチ・濱中[セッ ション]			ヒフティム		1	l	
		1				14:30			t						1 1	14:30						
		i I				-			1						1	14:55(4	40分)オリジナ ツブ・上野			14:55(30分)ボディコア	1	<del> </del>
		<del></del>				15.00							<b></b>			ルステ	ップ・上野	1500(70分)パレエスク	ł	パランス・濱中	<b></b>	1500(60 (A) PTC
		<del> </del>		<b></b>		10.00			ļ			ļ	<b></b>			10.00		15:00(70分)パレエスク ール[スクール]			<b>!</b>	15:00(60分)PTC ストレッチ・濱中[ ション]
									45 00/00 () \BEG -1 E	45 00/00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \												232]
5:30(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス アール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30			ストレッチ・濱中[セッ	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]	l		15:30						
·ール]	l		クール]						ション]	クール]			クール]	l							15:50(40分)CSLive/ カラダデトックス	
						16:00										16:00 16:00(6 南スク:	60分)キッズ体 アール(幼児)[ス ・]		16:00(60分)PTCパー	- 16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
i	l		1			T-			Ī				Ï	l		ラール]	.]		上野[セッション]	クール]	1	
6:30(60分)キッズ体	1		16:30(60分)キッズ体		†	16:30	6:30(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	1	16:30	i		İ			<b>†</b>
6:30(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス アール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		+		育スクール(児童)[ス ワール]	16:30(60分)キッズダン ススクール[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]	ブホップスクール[スク ール]	'				t			<del> </del>
1	<b>!</b>		1		17:00(60分)PTCペア	17:00		1		1			1			17:00 17:00(6	60分)キッズ体			17:00(60分)キッズ体		<del> </del>
-			-		ストレッチ・濱中[セッ ション]	17.00		1								育スク	60分)キッズ体 アール(児童)[ス ・]			17:00(60分)キッズ体 - 育スクール(児童)[ス クール]		<b></b>
3 00/00 / \ \ \ = = = # (+					7321								13 00/00 (1) b = # H	12 00/00 / 1 b   m² 1 -	<b></b>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,			-1'''	ļ	ļ
7:30(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス パール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]		1	17:30		17:30(60分)キッズダン ススクール[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]	ブホップスクール[スク		17:30				-		ļ
−n]			クール]							クール]			クール]	-n]								
		1	]			18:00		l	L						L	18:00 18:00(6 音スク・	60分)キッズ体 アール(児童)[ス ・]			l		l
	18:20(30分)ポディケア ストレッチ・道山		1	18:20(40分)CS Live/				Ī								5-1ん]	] "("")					
	ハ、シック・屋田	Ī		18:20(40分)CSLive/ ビューティブロジェクト /SHISEI		18:30			1	18:30(60分)キッズ体		T		18:30(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク		18:30	l			1		1
		†	<b>†</b>	1					İ	18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		·	İ	フホッフスクール[スク ール]						1		t
9:00(40分)コンビネー	19:10(30分)フィールヨ ガ・清水	t	19:10(30分)シェイブバ ンブ・田淵	19:10(40分)CSLive/		19:00	9.00(30分)ヨガ・佐野	19:05(30分)エアサイクルフィ	<b>†</b>	1		<b> </b>	19:10(40分)ヨガ・秋葉	1		19:00				<b>†</b>		t
ョンエアロ・宮本	ガ・清水	<b> </b>	ンブ・田淵	Lati Lati				ットホス/リスムフィト・田瀬	l	1		<del> </del>	1	I						<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>
		ł		1		10-20			<b></b>			<del> </del>	-		4	10-20			<del> </del>	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>
EE(404)\711b4D.14			10.55(40.43)2.3. =		<b></b>	18.30			<b></b>			ļ		ļ		19:30				<b>+</b>		ļ
55(40分)ZUMBA( ·金子	mm/m/\\max		19:55(40分)シンプル ステップ・間田		ļ			an 10/00 () :	ļ					annovan/No - · · · ·						<b></b>		ļ
l	20:00(40分)CSLive/シェイブ パンプ・with宮本	L	1	20:00(30分)フィールビ ラティス・濱中		20:00 2	ru:u0(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	20:10(60分)有料セッション/ステップ・岡田 毎月第4週[セッショ	<b>L</b>	L		<u> </u>	20:05(40 分 ) オリジナ ルエアロ・大内	20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ	L	20:00				1		
		L						毎月第4週[セッショ ン][予約]	L	L		l	1		1					L		L
		]			]	20:30		2.7 921								20:30						
50(30分)ファイトア クBEAT・田瀬	1		20:50(40分)有料セッション/ステップ・岡田 [セッション][予約]		1	2	0.55(30分)CSLive/X—CO RE TRAINING	1	ļ			Ī		20:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉岡		1				<b>†</b>		T
·ソDEAI・田湖	İ		・ション/ ステッノ・岡田 [セッション][予約]		†	21:00						İ	21:00(30:9) CSLive/X-CC RE FIGHTING	1		21:00				1		İ
	t	<del> </del>	1	l	†l			t	t			t	AL ZIGHTING							†		<b></b>
	<del> </del>	<del> </del>		ł	<del> </del>	21-20			<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>		ł	<del> </del>	21-20			<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>
		ļ	<b></b>	21.4E(20.45)V	<del> </del>	21.00			<b> </b>	ļ		ļ	<b></b>		<b></b>					<b>+</b>		ļ
			<b>↓</b>	21:45(30分)X一COR E RIDING·平松					ļ													ļ
			<b>_</b>			22:00							L			22:00				1		
	1	I	T	I	[	22:30		[	1	[		I	T	I		22:30				T	T	T
	İ	İ	t	1	†				İ	İ		l	1		<b>†</b>	i				<b>†</b>		<b></b>
	1							Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	ĐΔ	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	27
Aスタジオ	Bスタジオ	94	Aスタジオ	Bスタジオ	276		Aスタジオ															

作成日:2025/09/28 13:12:11