セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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 >

Aスタジオ	月			火		曜日		水			木			±		曜日		±			B	
	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	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	۵۲		Aスタジオ	Bスタジオ	27	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	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[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・さ										09:25(20分)CSLive/メディカ ルF/骨粗しょう症予防・改善		1 2	クール]			09:15(40分)有料セッション/ス テップ・間田[セッション][予約	,,	
020分にSLive/メディカルフィットキス/ 予防-改善			T-/XM	*		09:30		09:30/10分/エアーサイケルフィットネス/ジム ライド・耐水					09:35(30分)Fit Fun・ 鈴太	1		09:30	Ī	09:30(40分)ヨガ・奥		1		
1		†	1		1	1 1	09:50(40分)ファンクシ	09:50(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ		†t			如木			1			İ		1 1	
: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)ファンクショナルコンディショニン グ・川喜多	F		t				†		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	1									10:20(40分)シンブル			1	10:20(40分)エアロサ	10:20(30分)ポールde		ションステップ・岡田	ススクール[スクール]	
		-	10:15(40分)コンビネー ションエアロ・宮本		10.20(150 (A) DTC (S	10.00		10/40/40/4)/00/11:00/					10:20(40分)シンブル ステップ・江川		10.20(00 (A) DTC & Z	10.00	10:20(40分)エアロサ ーキット・田賀	リラックス・濱中				
			<u> </u>	J	10:30(150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		_			1		10:30(90分)PTCペア ストレッチ・濱中[セッ ション]	10:30	ļ					
	10:45(15分)ジムスモ/肩こり 予防・會田	1			・関田[セッション]		10:45(40分)ヨガ・川喜 多								ション							10:45(60分)PT ソナルトレーニ 岡田[セッション]
00(40分)CSLive/ ンスWAVE			11:10(40分)シェイブバ	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/足裏目ぐし・保富		1			Г							11:15(40分)シェイブパ ンブ・鈴木			1	11:15(40分)コンビネー ションエアロ・田賀	11:20(40分)CSLive/		1.00	11:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン	
1		1	1		1	11:30	11:40(40分)ファイトア タックBEAT・會田	l		T			プノ・ 駒木		i i	11:30	ションエノロ・田貝	Lati Lati		1		
55(40分)コンビネー iンエアロ・間田	11:45(40分)ピューティブロジ			11:55(10分)フレックスストレッ	1		タックBEAT・管田	11:45(30分)ポールde リラックス・平松							1	l t			İ			
ンョンエアロ・間田	11:45(40分)ピューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 川喜多	·	12:05(40分)だみでない	, ,	1	12-00		リラックス・平松		 			12:10(40分)ダンスファ	12:00(20分)ジムスモ/總痛予		12-00	12:10(40分)ファイトア		+	12:05(40分)フィールピ	12:05(30-91)CSLive/X—CO	
		-	12:05(40分)ジャズダン ス・アン	4 0 00/00 (1) E	-	12.00				ļ			12:10(40分)ダンスファ ン・高木	防·改善		12.00	12:10(40分)ファイトア タックPRO・田淵			12:05(40分)フィールビ ラティス・濱中	RE DANCING	
			.]	12:20(30分)Fit Fun- 鈴木																		
	12:35(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・広本				_	12:30	12:20(15分)ジムスモ / 宮中引き締め・個 数週4升 通転本	経尿病予防・改善						は何3分1エアーサイクルフィットネス/ジム ライド・食品		12:30		12:30(75分)フラスクー ル[スクール]	1			
5(30分)ファイトア クBEAT・齋藤									12:45(135分)PTCパ ーソナルトレーニング ・川喜多[セッション]												12:55(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング	
/DEAT-MAN	13.05(30分) CSLive/ ヨガ	13:00(120 13:00(180	13:00(30分)モビリティ	13:10(30分)CSLive/ビューディブロジェクト/ヒップライン		13:00	13:00(40分)ボディコア	13:00(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼ダ	・川喜多[セッション]				13.05(40分)コンピネー 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		13:00	DESCRIPTION DESCRI			13:00(40分)シェイブパ ンプ・小崎	AM AME 757	
	17"	アストレッーソナル	ストレッテ・演中			1 1	ハランス・漢中	ンス					ションステップ・江村			1						
0(30分)EXCITE	 	チ・濱中レーニ:	13:00(30分)モビリティ ストレッチ・濱中 13:45(40分)CSLive	1	 	13:30			i				1			13:30			l			
0(30分)EXCITE ORE·會田		[セッショ	1345(404) CS1 :	1	 			13:55(40分)CSLive/	+					4			13:55(40分)エアサイク		4			
	ļ	√ ľ	13:45(40分)CSLive ヨガ	ļ	 			エアサイクルフィットネ ス/パワーライド		ļ		ļ	1400(40())7111-77-1		14:00(60分)PTCペア		0 7 mil + 7 / / / 17	1400(40())001:		14.00(40())745. **	MAR(20 G) T T # Z A = 7 .	ļ
	ļ				ļ	14:00		ヘハソーライド	I	ļ		ļ	14:00(40分)ZUMBA(R)·江村	I	14:00(60分)PTCペア ストレッチ・濱中[セッ ション]	14:00	フィト・田湖	14:00(40分)CSLive/ ピラティス	ļ	14:00(40分)ヨガ・貞廣	ゥトネス/リズムライド・平松	
	L		L	1					1					1	ション				1			
		1 1				14:30			I						1	14:30						
		1 1	1			1									i	l l	14:55(40分)オリジナ ルステップ・上野			14:55(30分)ボディコア	1	
			!	+		15:00				 			†	 		15:00	ルステップ・上野	15:00(70分)パレエスク ール[スクール]	†	バランス・濱中		15:00(60分)PT
			 	 					 	 			 			10.00		ール[スクール]	 		ł	15:00(60分)PT ストレッチ・濱 「 ション]
Ven/\\+ * #			15:00(00 (\) t T H						15:00(00/L)DTO # 7	15.00/00 /\\+ * /+			15,00(00 (1) ナップサ									2423
0(60分)キッズ体 クール(幼児)[ス ル]			15:30(60分)キッズ(4 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30			ストレッチ・濱中[セッ	7 15:30(60分)キッズ体 n 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						l
-ル]			クール]			II			ション]	クール]			クール]								15:50(40分)CSLive/ カラダデトックス	
,			1	1		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	16:00(60分)キッズ体		
Ţ	l		1	I		1 [İ	l i			Ï			1	クール]		上野[セッション]	- 16:00(60分)キッズ体 ・育スクール(幼児)[ス クール]	1	
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		†	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	1	16:30	t		†			
			16:30(60分)キッズ(4 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]	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]	. ブホッブスクール[スク ール]			t		t			
		+	1		17.00(e04) DTC & Z					- I			1	1			17.00(en 公) モップは			17,00(60公) セップは		
	ļ			1	7 kl.w.手, 客由[#w	17.00		1	I													
	ı		-	!	一人「レックノ・原干しビッ			l		1 1			-	l		17:00	育スクール(児童)[ス			育スクール(児童)[ス	ļ	
7:30(60分)キッズ体					17:00(60分)PTCペア ストレッチ・濱中[セッ ション]											17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
0(60分)キッズ体 クール(児童)「ス			17:30(60分)キッズ 体育スクール(児童)『ス		ション	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			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス	17:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール「スク		17:00	育スクール(児童)[ス クール]			- 育スクール (児童) [ス クール]		
)(60分)キッズ体 クール(児童)[ス ル]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	<u> </u>)	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]	17:30(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール]		17:30	Ī			- 育スクール (児童)[ス クール]		
1(60分)キッズ体 クール(児童)[ス ル]			17:30(60分)キッズは 育スクール(児童)[ス クール]		ション	17:30 18:00		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]	17:30(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール]		17:30	Ī			- 育スクール (児童) [ス クール]		
İ	18:20(30分)ボディケア		17:30(60分)キッズは 育スクール(児童)[ス クール]		ション	17:30 18:00		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]	17:30(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール]		17:30	Ī			- 育スクール (児童)[ス ウール]		
İ	1820(30分)ボディケア ストレッチ・道山		17:30(60分)キッズ(4 育スクール (児童)[ス クール]		المار المار	17:30 18:00		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		1			17:30(60分)キッズ体 .育スクール(児童)[ス クール]			17:30	育スクール(児童)[ス-クール] 18.00(60分)キッズ体育スクール[「育スクール「児童」[ス クール]		
İ	18:20(30分)ボディケア ストレッチ・道山		17:30(60分)キッズ(4 育スクール (児童)[ス クール]	18:20(40分)CSLive/ ビューティブロジェクト /SHISEI	المراجع المراج	17:30 18:00 18:30		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		1			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30	Ī			第スクール (児童) [ス クール]		
				18:20(40分)CS Live/ ビューティブロジェクト /SHISEI	עפילי (אַרַיּבָּיבָּיבָּיבָּיבָּיבָּיבָּיבָּיבָּיבָ	17:30 18:00 18:30	10.00(20/1)****			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] 18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:30(60分)キッズヒップボップスクール[スク ール] 18:30(60分)キッズヒップボップスクール[スク		17:30	Ī			ラスタール(児童)[ス クール]		
				18:20(40分)CS Live/ ビューティブロジェクト /SHISEI) () () () () () () () () () (17:30 18:00 18:30	19:00(30分)ヨガ・佐野			1			17:30(60分)キッズ体育スタール(児童)[スクール]			17:30	Ī			- 育スツール(児童)【ス		
	18.20(30分)ボディケア ストレッチ・適山 19:10(30分)フィールヨ ガ・清水		17:30(60分)キッズ(4 育スケール (児童) (フ ケール) 19:10(30分)シェイブ/ ンブ・田淵	18:20(40分)CS Live/ ビューティブロジェクト /SHISEI	יייייייייייייייייייייייייייייייייייייי	17:30 18:00 18:30	19:00(30分)ヨガ・佐野			1						17:30	Ī			- 育スツール(児童)【ス クール		
			19:10(30分)シェイブ/	18:20(40分)CS Live/ ビューティブロジェクト /SHISEI) () () () () () () () () () (17:30 18:00 18:30	19:00(30分)ヨガ・佐野			1						17:30	Ī			- 育スクール(児童)にクール		
(40分)コンピネー vエアロ・宮本			19:10(30分)シェイブ/	18:20(40分)CS Live/ ビューティブロジェクト /SHISEI) () () () () () () () () () (17:30 18:00 18:30 19:00		1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田瀬		1						17:30	Ī			- 育スケール (児童) [スケール]		
(40分)コンビネー ・エアロ・宮本	19:10(30分)フィールヨガ・清水			18.20(40分) CS Live・ ヒューディブロジェクト / SHISEI 19:10(40分) CS Live・ Lati Lati	Sab / Sattle	17:30 18:00 18:30 19:00		1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉	18.30(60分)キッズヒッ ブポップスクール【スク ール】		17:30	Ī			第20年(現象)は		
(40分)コンビネー エアロ・宮本			19:10(30分)シェイブ/	18:20(40分)CSLive/ ビューディブロジェクト / SHISEI / SHISEI (19:10(40分)CSLive/ Leti Leti	Say / Marte	17:30 18:00 18:30 19:00		1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉	18.30(60分)キッズヒッ ブポップスクール【スク ール】		17:30	Ī			第49一体 (現象) (スケール (現象) (ス		
(40分)コンピネー vエアロ・宮本	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/	18.20(40分) CS Live・ ヒューディブロジェクト / SHISEI 19:10(40分) CS Live・ Lati Lati	Sept. Sept.	17:30 18:00 18:30 19:00				1			19:10(40分)ヨガ・秋葉	18.30(60分)キッズヒッ ブポップスクール【スク ール】		17:30	Ī			第スタール (現象) 以		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA (シ子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(40分) CS Live・ ピューディブロジェクト / SHISEI 18:10(40分) CS Live・ Lati Lati 20:00(30分) フィールピ フティス・漢中	2007	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			第 2 クール (現象) [ス		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA (シ子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(40分) CS Live・ ピューディブロジェクト / SHISEI 18:10(40分) CS Live・ Lati Lati 20:00(30分) フィールピ フティス・漢中	2007	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00		1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	18.30(60分)キッズヒッ ブポップスクール【スク ール】		17:30	Ī			第 スクール (現象) [ス		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA (全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/	18:20(40分) CS Live・ ピューディブロジェクト / SHISEI 18:10(40分) CS Live・ Lati Lati 20:00(30分) フィールピ フティス・漢中	() () () () () () () () () ()	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			第スタール (現重) は		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA (全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(40分) CS Live・ ピューディブロジェクト / SHISEI 18:10(40分) CS Live・ Lati Lati 20:00(30分) フィールピ フティス・漢中	Salar Salar	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東スタール (現金) (ス		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA (シ子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(40分) CS Live・ ピューディブロジェクト / SHISEI 18:10(40分) CS Live・ Lati Lati 20:00(30分) フィールピ フティス・漢中	() () () () () () () () () ()	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			第 スクール (現象) [ス		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA(全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(4分) CS Live	() () () () () () () () () ()	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東ステール (現金) (ス		
	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(40分) CS Live・ ピューディブロジェクト / SHISEI 18:10(40分) CS Live・ Lati Lati 20:00(30分) フィールピ フティス・漢中)	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東スタール (現重) 以		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA(全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(4分) CS Live	() () () () () () () () () ()	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東ステル (現金) ス		
0(40分)コンビネー エアロ・宮本 5(40分)ZUMBA(全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(4分) CS Live	Salar Salar	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東スタール (現象) (ス		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA(全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(4分) CS Live	() () () () () () () () () ()	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東ステール (東重) は		
(40分)コンビネー エアロ・宮本 (40分)ZUMBA (全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水		19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(4分) CS Live	() () () () () () () () () ()	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬		1			19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ		17:30	Ī			東ステル (現金) (ス		
0(40分)コンビネー エアロ・宮本 5(40分)ZUMBA(全子	19:10(30分)フィールヨガ・清水	24	19:10(30分)シェイブ/ ンプ・田瀬 19:55(40分)シンプル ステップ・岡田	18:20(4分) CS Live	24	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	20.00(40分)フリースタ イルダンス・佐藤	1905(30分)エアサイクルフィットネス/リズムタイド・田瀬	24	1	B 2 4 5 7 4 7 4 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1	24	19:10(40分)ヨガ・秋葉 19:0(40分)ヨガ・秋葉 20:05(40分)オリジナ ルエアロ・大柄	1830(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール] 2800(60分)CSLvar.エアッ (プカンマッチキス・パワーフィ	24	17:30	Ī	BX#9/#	24	東スタール (現象) (ス フール) (ス スタジオ	BX参数	24

作成日:2025/10/24 21:29:01