

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年11月 -

8日(木)、18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。

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								
08:00		08:10/10分/みんなで作る					09:10/10分/みんなで作る					08:00		09:10/10分/みんなで作る									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)					08:00												
08:30												08:30														09:30/40分/ヨガ・奥						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/ファンタジカルコンディショニング・川喜多	09:50/20分/CSLive/アサヒ・フィットネス/ロコモ手前・佐藤														10:10/40分/コンビネーションステップ・岡田	10:00/60分/キッズダンススクール(スクール)				10:00												
10:30											10:30		10:40/40分/CSLive/健康太極拳																			10:30												
11:00	11:00/40分/CSLive/ダンスWAVE	11:15/15分/ジムスモ/高田・佐藤									11:00	10:45/40分/ヨガ・川喜多																			10:45/60分/PTCパーソナルトレーニング・岡田【セッション】		11:00											
11:30		11:55/40分/コンビネーションエアロ・岡田									11:30	11:40/40分/ファイアタッチBEAT・曹田	11:45/30分/ポールdeリラックス・平松																			11:30												
12:00											12:00																						12:00											
12:30											12:30																						12:30											
13:00	12:55/30分/ファイアタッチBEAT・曹田	13:05/30分/CSLive/ヨガ	13:00/120分/PTCベアストレッチ・濱中・曹田【セッション】	13:00/180分/PTCパーソナルトレーニング・曹田【セッション】	13:00/30分/モビリティストレッチ・濱中	13:00/30分/CSLive/デュエティプロジェク	13:00	13:00/40分/ポチアパランス・濱中	13:00/30分/CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	12:45/135分/PTCパーソナルトレーニング・川喜多【セッション】	13:00	13:00/40分/コンビネーションステップ・江村	13:00/30分/アサイクルフットネス/ライド・佐藤																	13:00/40分/シェイパンプ・小嶋	12:55/40分/CSLive/ス・ヒールリング	13:00												
13:30	13:40/30分/EXCITE-CORE・曹田										13:30		13:55/40分/CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド																			13:30												
14:00											14:00																						14:00											
14:30											14:30																						14:30											
15:00											15:00																						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・濱中【セッション】	15:30/60分/キッズ体育スクール(幼児)【スクール】																	15:00/60分/PTCヘアストレッチ・濱中【セッション】	15:30												
16:00											16:00																						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(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												
17:00											17:00																						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/キッズヒップホップスクール(スクール)																	17:30												
18:00		18:20/30分/ポチアパストレッチ・道山									18:00																						18:00											
18:30											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					19:10/30分/シェイパンプ・田賀				19:00	19:00/30分/ヨガ・佐野	19:00/30分/アサイクルフットネス/ライド・佐藤																			19:00												
19:30											19:30																						19:30											
20:00	19:55/40分/IZUMBA(R)・金子	20:00/40分/CSLive/シェイパンプ・web鈴木					19:55/40分/シンプルステップ・岡田				20:00	20:00/40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【セッション】[予約]																			20:00												
20:30											20:30																						20:30											
21:00	20:50/30分/ファイアタッチBEAT・田賀						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																						21:00											
21:30											21:30																						21:30											
22:00											22:00																						22:00											
22:30											22:30																						22:30											
Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		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										
月						火						水						木						金						土						日								