

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。

30日(火)においては以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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) [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>

曜日	火	水	木	金	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	曜日		
09:00	09:10(30分)みんなで体操	09:25(10分)みんなで体操		09:00	09:10(30分)みんなで体操		09:10(30分)みんなで体操	09:25(10分)CSLive/ヨガ・ヨモギ-大内		09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スクール)	09:10(40分)CSLive/エアロ・大内		09:00(60分)キッズダン ススクール(スクール)	09:10(40分)ヨガ・奥		09:00		
09:30	09:45(30分)CSLive/アドレナリン	09:50(40分)シンプル エアロ・大内		09:30	09:45(30分)CSLive/ヨガ・ヨモギ-大内		09:45(30分)CSLive/ヨガ・ヨモギ-大内	09:50(40分)ファンシ ヨガ・ココロ・エクササイズ		09:45(30分)CSLive/ヨガ・ヨモギ-大内	09:50(40分)ファンシ ヨガ・ココロ・エクササイズ		09:45(30分)コンビネ ーションエアロ・宮本	09:50(40分)コンビネ ーションエアロ・宮本		09:30		
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	10:15(40分)コンビネ ーションエアロ・宮本		10:30	10:20(40分)ヨガ・川喜多		10:00(40分)ヨガ・川喜多	10:20(40分)ヨガ・川喜多		10:10(40分)コンビネ ーションエアロ・宮本	10:20(40分)コンビネ ーションエアロ・宮本		10:00		
10:30				10:30	10:30(150分)PTCハ ンドルトーニング		10:30	10:40(40分)ヨガ・川喜多		10:30(150分)PTCハ ンドルトーニング	10:40(40分)ヨガ・川喜多		10:45(60分)PTCバー ソナルトレーニング・ 岡田[セッション]	10:45(60分)PTCバー 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	11:10(40分)シェイプバ ン・岡田		11:00	11:10(40分)シェイプバ ン・岡田		11:30	11:30(90分)PTCペア ストップ・江川		11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	11:10(40分)シェイプバ ン・岡田		11:05(40分)ジャズダン ス・佐藤	11:20(30分)CSLive/ビーチ ・岡田[セッション]		11:00		
11:30	11:45(40分)コンビネ ーションエアロ・岡田	11:45(10分)フレックスストレ チ		11:30	11:40(40分)ファイトア タックBEAT・曾田		11:30	11:45(30分)シェイプバ ン・鈴木		11:45(40分)コンビネ ーションエアロ・岡田	11:45(40分)シェイプバ ン・鈴木		11:45(40分)ジャズダン ス・佐藤	11:50(30分)CSLive/ビーチ ・岡田[セッション]		11:30		
12:00	12:00(40分)ジャズダン ス・アン	12:00(30分)Fit Fun- 鈴木		12:00	12:00(30分)Fit Fun- 鈴木		12:00	12:10(40分)ヨガ・川喜多		12:00(40分)Fit Fun- 鈴木	12:10(40分)ヨガ・川喜多		12:05(40分)フィルビ ーチ・東中	12:05(30分)CSLive/X-CO RE DANCING		12:00		
12:30	12:30(10分)ヨガ・かわな みヨリ・北木			12:30	12:45(135分)PTCハ ンドルトーニング		12:30	12:45(135分)PTCハ ンドルトーニング		12:30(10分)ヨガ・かわな みヨリ・北木	12:45(135分)PTCハ ンドルトーニング		12:30(75分)フラスク ル(スクール)	12:35(40分)CSLive/ スマース&ヒーリング		12:30		
13:00	13:05(30分)CSLive/ タッグBEAT・鷹巣	13:00(30分)ヨガ		13:00	13:00(40分)ヨガ・ビリティ ・ヨガ・ジム		13:00	13:00(40分)ボディア ランス・演中		13:00(30分)ヨガ・ビリティ ・ヨガ・ジム	13:00(40分)ヨガ・ビリティ ・ヨガ・ジム		13:00(40分)ヨガ・ビリティ ・ヨガ・ジム	13:00(40分)ヨガ・ビリティ ・ヨガ・ジム		13:00		
13:30	13:40(30分)EXCITE -CORE・曾田			13:30	13:45(40分)CSLive/ ヨガ		13:30	13:50(40分)CSLive/ エアロ・ヨガ		13:30	13:45(40分)CSLive/ エアロ・ヨガ	13:50(40分)CSLive/ エアロ・ヨガ		14:00(40分)ヨガ・川喜多	14:00(40分)ヨガ・川喜多		13:30	
14:00				14:00			14:30			14:00			14:30					14:00
14:30				14:30			15:00			15:00			15:00					14:30
15:00				15:00			15:30			15:30			15:30					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ペア ストップ・曾田[セッ ション]		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(60分)PTCペア ストップ・曾田[セッ ション]		14:55(40分)オリジナ ル・上野	14:55(30分)ヨガ・川喜 多・上野		15:30	
16:00				16:00			16:00			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	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(60分)PTCペア ストップ・曾田[セッ ション]		15:00(70分)パレスク ル(スクール)	15:00(60分)PTCペア スマース・演中[セッ ション]		16:00	
17:00	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)			17:00	17:00(60分)PTCペア ストップ・曾田[セッ ション]		17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		17:00	17:00(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)		17:00	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	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(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		17:30	
18:00	18:20(30分)ボディア エクササイズ・道山			18:00	18:20(40分)CSLive/ ヨガ・道山		18:00	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水		18:00	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水		18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		18:00	
18:30	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水			18:30	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水		18:30	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水		18:30	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水		18:30	18:30(60分)ヨガ・川喜 多・清水		18:30	
19:00	18:00(40分)コンビネ ーションエアロ・宮本	18:10(30分)シェイプバ ン・田淵		19:00	18:10(40分)CSLive/ ヨガ・田淵		19:00	18:30(30分)ヨガ・佐野		19:00	18:30(30分)ヨガ・佐野	18:30(30分)ヨガ・佐野		19:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		19:00	
19:30	18:55(40分)IZUMBA(ス クール・金子)			19:30	19:30(40分)シンプル ステップ・岡田		19:30	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水		19:30	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水		19:30	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/セイブ パンツ・田淵			20:00	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水		20:00	20:10(60分)有料セッ ション・ストップ・岡田 [セッション]		20:00	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水		20:00	20:00(40分)ヨガ・川喜 多・清水		20:00	
20:30	20:50(30分)ファイトア タックBEAT・田淵			20:30	20:50(40分)ヨガ・川喜 多・清水		21:00	20:50(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING		20:30	20:50(40分)ヨガ・川喜 多・清水	20:50(40分)ヨガ・川喜 多・清水		20:30	20:50(40分)ヨガ・川喜 多・清水		20:30	
21:00							21:00			21:00			21:00					21:00
21:30							21:30			21:30			21:30					21:30
22:00							22:00			22:00			22:00					22:00
22:30							22:30			22:30			22:30					22:30
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		