

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、28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 >

曜日	月			火			水			木			金			土			曜日						
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム							
08:00		08:10(10分)みんなの体操			08:10(10分)みんなの体操		08:00		08:10(10分)みんなの体操				08:10(10分)みんなの体操			08:00	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]	08:00				
08:30				09:20(40分)シンプルエアロ・大内			08:30						09:35(30分)Fit Fun 鈴木			08:30		09:30(40分)ヨガ・奥			09:45(45分)清和セッションクラブ 田中[セッション]予約	08:30			
10:00		10:00(40分)ヨガ・佐野		10:00(30分)CSLive/ はじめて太極拳			10:00						10:20(40分)シンプルステップ・江川			10:00		10:20(40分)エアロキック・田賀			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]			
10:30				10:15(40分)コンビネーションエアロ・宮本			10:30						10:45(40分)CSLive/ 健康太極拳			10:30		10:30(30分)PTCペアストレッチ・演中[セッション]							
11:00		11:00(40分)CSLive/ ファンズWAVE		11:10(40分)シェイパング・曹田			11:00						10:45(40分)ヨガ・川喜多			11:00						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							11:30						11:15(40分)シェイパング・鈴木			11:30							11:20(30分)CSLive/ デューティダンス・レディズダンス	11:30	
12:00							12:00						11:55(40分)コンビネーションエアロ・岡田			12:00								12:05(40分)フィットネス・中野	12:00
12:30							12:30						12:10(40分)ダンスファン・高木			12:30								12:20(30分)Fit Fun 鈴木	12:30
13:00							13:00						12:45(15分)PTCパーソナルトレーニング・川喜多[セッション]			13:00								12:55(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング	13:00
13:30							13:30						13:00(30分)モビリティストレッチ・演中			13:30								13:00(40分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]	13:30
14:00							14:00						13:45(40分)CSLive/ 3分			14:00								13:55(40分)エアロバイク・田賀	14:00
14:30							14:30						14:00(40分)ZUMBA(R)・江村			14:30								14:00(40分)PTCペアストレッチ・演中[セッション]	14:30
16:00							16:00									16:00								14:55(40分)オリジナルステップ・上野	16:00
16:30							16:30									16:30								15:00(70分)ZUMBA(児童)スクール	16:30
17:00							17:00									17:00								16:00(60分)PTCパーソナルトレーニング・上野[セッション]	17:00
17:30							17:30									17:30								16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30
18:00							18:00									18:00								16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:00
18:30							18:30									18:30								15:50(40分)CSLive/ コラダテックス	18:30
19:00							19:00									19:00								17:00(60分)PTCパーソナルトレーニング・上野[セッション]	19:00
19:30							19:30									19:30								17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	19:30
20:00							20:00									20:00								18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	20:00
20:30							20:30									20:30								18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	20:30
21:00							21:00									21:00								17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:00
21:30							21:30									21:30								18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:30