

# セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年04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。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	
08:00		08:10/10分ゆんなんで体操			08:10/10分ゆんなんで体操		08:00		08:10/10分ゆんなんで体操					08:10/10分ゆんなんで体操		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				08:20(40分)・クラブ固定/ボルド・ブラ・開田			08:30							08:25(30分)Fit Fun 鈴木		08:30		08:30(40分)ヨガ-奥					08:30	
10:00		10:00(40分)ヨガ-佐野		10:15(40分)コンビネーションエアロ・宮本未			10:00	09:50(40分)ファンクダンス/アキコ・川喜多						10:20(40分)シンプルステップ・江川		10:00				10:10(40分)コンビネーションステップ-開田	10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:00		
10:30		10:35(15分)ジムスモ・開田 予約-空席-開田		10:30(15分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]			10:30	10:45(40分)ヨガ・川喜多						10:30(30分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]		10:30				11:05(40分)ジャズダンス-佐藤	10:45(60分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]	10:30		
11:00		11:05(40分)ピラティス 佐藤美		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE						11:15(40分)シェイパング・鈴木		11:00				11:25(40分)CSLive/Lati Lati	11:05(30分)ボクシングトレーニング-佐藤	11:00		
11:30		11:45(40分)ヒューマンプロ川喜多		11:55(40分)CSLive/Lati Lati			11:30	11:40(40分)ファイアタックBEAT-曹田						11:45(30分)ポールdeリラククス-平松		11:30						11:30		
12:00				12:05(40分)ジャズダンス-アン			12:00							12:10(40分)ZUMBA(R)-江村		12:00				12:05(40分)フィールドピラティス-濱中		12:00		
12:30				12:30(30分)お昼シェイプ-広本			12:30	12:35(30分)Fit Fun 鈴木						12:35(30分)エアバイク/川喜多[セッション]		12:30				12:30(75分)フラスワール[スクール]		12:30		
13:00		12:45(30分)シェイプアップPOWER-曹田		13:00(120分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]			13:00	12:45(135分)PTCパーソナルトレーニング+川喜多[セッション]						13:05(40分)コンビネーションステップ-江村		13:00				12:55(40分)CSLive/ススム&ヒーリング		13:00		
13:30		13:30(30分)CSLive/ヒューマンプロ/アームス&ヒーリング		13:15(40分)コンビネーションステップ-江川			13:30	13:15(40分)パーソナルトレーニング+曹田						13:00(30分)エアバイク/川喜多[セッション]		13:30				13:00(40分)CSLive/シェイパング		13:30		
14:00							14:00							14:00(60分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]		14:00				14:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		14:00		
14:30							14:30									14:30						14:30		
15:00							15:00									15:00				14:50(40分)ZUMBA(R)-中道	14:55(30分)パーソナルトレーニング+開田[セッション]	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パーソナルトレーニング+曹田						15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30					15:40(30分)エアバイク/川喜多[セッション]	15:30		
16:00							16:00									16:00				16:00(60分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30					16:25(40分)CSLive/ZenYoga	16:30		
17:00							17:00	17:00(60分)PTCパーソナルトレーニング+開田[セッション]						17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		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		
18:00							18:00									18:00						18:00		
18:30		18:20(30分)ボクシングストレッチ-道山					18:30									18:30						18:30		
18:30				18:25(30分)CSLive/はじめて及權香			18:30									18:30						18:30		
19:00		19:00(40分)コンビネーションエアロ・宮本未		19:00(40分)CSLive/水			19:00	19:00(30分)ヨガ-佐野						19:05(40分)ヨガ-松葉		19:00						19:00		
19:30							19:30									19:30						19:30		
20:00		19:55(40分)ZUMBA(R)-金子		19:55(40分)シンプルステップ-開田			20:00	20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤						19:55(40分)フィールドピラティス		20:00						20:00		
20:30				20:00(30分)フィールドピラティス-濱中			20:30									20:30						20:30		
20:30							20:30									20:30						20:30		
21:00		20:50(40分)エアバイク/アームス&ヒーリング-平松		20:40(40分)有料セッション/開田[セッション]予約			21:00	20:55(30分)CSLive/フィットPOWER-道山						20:50(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		21:00						21:00		
21:30							21:30									21:30						21:30		