

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21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) [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	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	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	
08:00		09:10(10分)みんなまで健康			09:10(10分)みんなまで健康		08:00		09:10(10分)みんなまで健康					09:10(10分)みんなまで健康		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]	09:00		
08:30				09:20(40分)・クラブ固定/ボルド・ブラ・開田			08:30							09:25(30分)Fit Fun 鈴木		08:30		09:30(40分)ヨガ-奥				08:30		
10:00		10:00(40分)ヨガ-佐野					10:00		09:50(40分)ファンタジックダンス/ファンタジックダンス/川喜多							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				10:15(40分)コンビネーションエアロ・宮本未			10:30		10:40(40分)CSLive/シンプルエアロ					10:20(40分)シンプルステップ-江川		10:30		10:30(90分)PTCペアストレッチ・演中[セッション]				10:30		
11:00		10:55(40分)ピラティス 佐藤美					11:00		10:45(40分)ヨガ・川喜多							11:00				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]	11:00		
11:30		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE					11:30		11:10(40分)CSLive/ダンスWAVE					11:15(40分)シェイパング-鈴木		11:30				11:25(40分)CSLive/Lati Lati	11:30(30分)ボクシングトレーニング-佐藤	11:30		
12:00		11:45(40分)ピラティス/川喜多					12:00		11:45(30分)ボールエクササイズ-平松					11:45(30分)ボールエクササイズ-平松		12:00							12:00	
12:30							12:30		12:30(30分)お昼シェイプ-広本					12:10(40分)ZUMBA(R)-江村		12:30					12:05(40分)フィールドピラティス-演中		12:30	
13:00		12:45(30分)シェイプアップPOWER-曹田					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]					12:55(40分)コンビネーションステップ-江村		13:00				12:55(40分)CSLive/スムース&ヒーリング		13:00		
13:30				13:00(120分)PTCパーソナルトレーニング・演中[セッション]			13:30		13:15(40分)コンビネーションステップ-江川					13:05(40分)コンビネーションステップ-江村		13:30				13:00(40分)CSLive/シェイパング		13:30		
14:00							14:00									14:00				13:55(40分)ヨガ-貴廣		14:00		
14:30							14:30									14:30				14:00(40分)CSLive/フライトアタックBEAT		14:30		
15:00							15:00									15:00				14:55(40分)オリジナルステップ-上野	14:50(40分)ZUMBA(R)-中道	15:00(60分)PTCパーソナルトレーニング-演中[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ペアストレッチ・演中[セッション]					15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30					15:40(30分)エアリアルフィットネス-川喜多		15:30	
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30							16:30	
17:00							17:00		17:00(60分)PTCペアストレッチ・演中[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		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-進山					18:30		18:25(30分)CSLive/はじめて及權拳					18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:30							18:30	
19:00							19:00		18:00(40分)CSLive/ファンタジックダンス-中道							19:00							19:00	
19:30							19:30		18:55(40分)シンプルステップ-開田							19:30							19:30	
20:00		19:55(40分)ZUMBA(R)-金子					20:00		20:00(40分)フリースタイルダンス-佐藤					20:00(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーライド		20:00							20:00	
20:30							20:30		20:00(30分)フィールドピラティス-演中							20:30							20:30	
21:00		20:50(40分)エアリアルフィットネス/パワーライド-平松					21:00		20:40(40分)有料セッション/開田[セッション]予約					20:50(40分)CSLive/フライトアタックBEAT		21:00							21:00	
21:30							21:30									21:30							21:30	