

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年07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		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ
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				08:20/40分・クラブ固定/ボルド・ブラ・岡田			08:30							08:25/30分Fit Fun 鈴木		08:30		08:30/40分ヨガ-奥				08:15/45分清和セッション/岡田[セッション/予約]		08:30		
10:00		10:00/40分ヨガ-佐野		09:50/30分CSLive/花代めぐみ体操			10:00		09:50/40分ファンタジックダンス/マイウェイ川喜多							10:00					10:10/40分コンビネーションステップ-岡田		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					10:15/40分シンプルステップ-江川		10:30		10:20/40分エアロキック-田貫				10:20/30分ヒューティプロボディビル/スミス&ヒーリング-高橋		10:30		
11:00		10:55/40分ピラティス佐藤美		11:00/40分CSLive/ダンスWAVE			11:00		10:45/40分ヨガ-川喜多					10:55/40分CSLive/ヨガ		11:00						11:05/40分ジャズダンス-佐藤美		11:00		
11:30				11:10/40分フィットネス/ダンスBEAT-岡田			11:30		11:40/40分CSLive/シェイプアップ					11:15/40分シェイプアップ-鈴木		11:30						11:25/40分CSLive/Lati Lati		11:30		
12:00		11:45/40分ヒューティプロ/スミス&ヒーリング-川喜多		11:55/40分CSLive/Lati Lati			12:00							11:40/30分ボールdeリラククス-平松		12:00								11:30/30分ボクシングトレーニング-佐藤美		12:00
12:30				12:05/40分ジャズダンス-アラン			12:30		12:35/30分Fit Fun 鈴木					12:10/40分ZUMBA(R)-江村		12:30							12:05/40分フィールドピラティス-濱中		12:30	
13:00		12:45/30分シェイプアップPOWER-岡田		12:55/30分ボクシングストレッチ-濱中			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]					12:45/135分PTC/パーソナルトレーニング/川喜多[セッション]		13:00						12:55/40分ジャズダンスBEAT-菅藤		13:00		
13:30		13:20/30分CSLive/ヒューティプロ/スミス&ヒーリング-川喜多		13:00/120分PTC/パーソナルトレーニング/川喜多[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/シェイプアップ		13:30		
14:00							14:00									14:00						13:55/40分CSLive/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング		14:00		
14:30							14:30									14:30						14:00/60分PTC/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング		14:30		
15:00							15:00									15:00						14:50/40分ZUMBA(R)-中道		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/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング					15:30/60分キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30						15:30/30分エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング		15:30		
16:00							16:00									16:00						16:00/60分PTC/パーソナルトレーニング/上野[セッション]		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/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング					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							18:25/30分Down Up Core-濱中		18:30									18:30	
19:00		19:00/40分コンビネーションエアロ-宮本未		19:05/40分ZenYoga/清水			19:00		19:00/30分ヨガ-佐野					19:05/30分エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング-高橋		19:00									19:00	
19:30							19:30									19:30									19:30	
20:00		19:55/40分ZUMBA(R)-金子		20:00/40分CSLive/シェイプアップ			20:00		20:00/40分フリースタイルダンス-佐藤美					20:00/40分CSLive/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング		20:00									20:00	
20:30							20:30									20:30									20:30	
21:00		20:50/40分エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング-平松		20:40/40分有酸素セッション/岡田[セッション/予約]			21:00		20:55/30分CSLive/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング					20:50/40分CSLive/エアサイクル/フィットネス/スミ&ヒーリング		21:00									21:00	
21:30							21:30									21:30									21:30	