

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年08月 -

08日(木)、11日(火)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、20日(木)は休館日です。
27日(木)につ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) [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 >

月						火						曜日	水						木						金						曜日	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			Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		
08:00			08:10/10分/みんなで体操							08:10/10分/みんなで体操		08:00												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)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・関田					08:30												08:30		09:30/40分)ヨガ・奥												08:30						
10:00			09:50/30分)CSLive/ほしめて大塚孝								10:00	09:50/40分)ファンタジーダンス/ディン・川喜多	09:50/30分)CSLive/ほしめて大塚孝										10:00							10:10/40分)コンディショニング・関田	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)コンディショニング・宮本未				10:30												10:30	10:20/40分)エアロキック・田賀	10:20/30分)ビュティフルダンス・スミエ・リンダ・濱中											10:30								
11:00	10:55/40分)ピラティス・佐藤美										11:00	11:00/40分)ファイアータックBEAT・倉田	11:00/40分)CSLive/カラダデッサン									11:00														10:45/60分)PTCパーソナルトレーニング・関田〔セッション〕		11:00						
11:30											11:30	11:40/40分)CSLive/シェイプ・バンプ										11:30	11:15/40分)コンディショニング・関田	11:25/40分)CSLive/Lati Lati												11:30								
12:00											12:00												12:00														12:00							
12:30											12:30	12:35/30分)Fit Fun 鈴木	12:30/30分)ジムス・みんがでいかに体操									12:30	12:55/40分)フィットネス・鎌倉 幸太郎													12:30								
13:00	12:45/30分)シェイパンプPOWER・倉田	12:55/30分)ボディアップストレッチ・濱中									13:00											13:00	13:05/40分)コンディショニングステップ・江村	13:00/30分)エアリアルフィットネス/パワーライド・平松												13:00								
13:30											13:30											13:30															13:30							
14:00											14:00											14:00															14:00							
14:30											14:30											14:30															14:30							
15:00											15:00											15:00															15:00							
15:30											15:30											15:30															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)ジャズダンススクール(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									
17:00											17:00											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															17:30							
18:00											18:00											18:00															18:00							
18:30			18:20/30分)ボディアップストレッチ・道山								18:30											18:30															18:30							
19:00	19:00/40分)コンディショニング・宮本未	19:05/40分)ZenYoga・清水									19:00	19:00/30分)ヨガ・佐野	19:05/30分)エアリアルフィットネス/パワーライド・宮本美								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/シェイパンプ									20:00	20:00/40分)フリースタイルダンス・佐藤美	20:00/30分)CSLive/スミエ・スミエ・リンダ・濱中								20:00															20:00								
20:30											20:30											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	20:55/30分)CSLive/シェイパンプPOWER	20:45/40分)CSLive/ZenYoga								21:00	20:50/40分)CSLive/ファイアータックBEAT	20:45/30分)エアリアルフィットネス/パワーライド・平松													21:00								
21:30											21:30											21:30															21:30							
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		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム				
月		火		水		木		金		土		日		月		火		水		木		金		土		日		月		火		水		木		金		土		日				