セントラルフィットネスクラブ青砥 － 2026年09月 －

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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			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
09:00		09:10(10分)みんなで体操		09:20(40分)＊クラブ限定/ポルド・ブラ・岡田	09:10(10分)みんなで体操			09:10(10分)みんなで体操					09:25(30分)Fit Fun・鈴木	09:10(10分)みんなで体操		09:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			09:15(40分)有料セッション/ステップ・岡田[セッション][予約]	09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	
09:30	09:30(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング	09:50(30分)CSLive/はじめて太極拳					09:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・川喜多	09:30(10分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・鈴木 09:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド									09:30(40分)ヨガ・奥				
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・宮本朱									10:15(40分)シンプルステップ・江川			10:20(40分)エアロサーキット・田賀	10:20(30分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・濱中		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	10:55(40分)ピラティス・佐藤美					10:30(150分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]	10:45(40分)ヨガ・川喜多	10:40(40分)CSLive/シンプルエアロ						10:55(40分)CSLive/ヨガ	10:30(90分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション]						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		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE		11:10(40分)ファイトアタックBEAT・会田	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス								11:15(40分)シェイプパンプ・鈴木			11:15(40分)コンビネーションエアロ・田賀	11:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善 11:25(40分)CSLive/Lati Lati		11:05(40分)ジャズダンス・佐藤美		
11:30	11:45(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・川喜多	11:55(40分)CSLive/Lati Lati			11:50(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善		11:40(40分)CSLive/シェイプパンプ	11:45(30分)ポールdeリラックス・平松						11:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善						11:30(30分)ボディメイクトレーニング・広本	
12:00				12:05(40分)ジャズダンス・アン	12:20(30分)お腹シェイプ・広本								12:10(40分)ZUMBA(R)・江村	12:15(30分)ポールde健康体操・保富		12:10(30分)シェイプパンプ・鈴木			12:05(40分)フィールピラティス・濱中	12:15(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	
12:30	12:45(30分)シェイプパンプPOWER・会田	12:55(30分)ボディケアストレッチ・濱中					12:35(30分)Fit Fun・鈴木	12:30(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ・石井	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)ファイトアタックBEAT・齋藤	12:30(75分)フラスクール[スクール]			12:55(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング	
13:00			13:00(120分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション] 13:00(180分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]	13:15(40分)コンビネーションステップ・江川	13:00(30分)ボディコアバランス・濱中		13:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善	13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・平松					13:05(40分)コンビネーションステップ・江村	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・齋藤					13:00(40分)CSLive/シェイプパンプ		
13:30	13:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン															13:55(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド			13:55(40分)ヨガ・貞廣		
14:00															14:00(60分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション]		14:00(40分)CSLive/ピラティス			14:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
14:30																14:55(40分)オリジナルステップ・上野			14:50(40分)ZUMBA(R)・中道	14:55(30分)ボディコアバランス・濱中	
15:00																	15:00(70分)バレエスクール[スクール]				15:00(60分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション]
15:30				15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]					15:30(60分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]										15:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平松	
16:00																16:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		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(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	16:25(40分)CSLive/ZenYoga	
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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]								
17:00						17:00(60分)PTCペアストレッチ・濱中[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(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(60分)キッズダンススクール[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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]							
18:00		18:20(30分)ボディケアストレッチ・道山			18:20(30分)Down－Up Core・濱中											18:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]					
18:30										18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]							
19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・宮本朱	19:05(40分)ZenYoga・清水		19:00(40分)シェイプパンプ・宮本真	19:10(40分)CSLive/Lati Lati		19:00(30分)ヨガ・佐野	19:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮本真					19:05(40分)ヨガ・秋葉								
19:30	19:55(40分)ZUMBA(R)・金子			19:55(40分)シンプルステップ・岡田									19:55(40分)フィールピラティス・前田								
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ			20:00(30分)フィールピラティス・濱中		20:00(40分)フリースタイルダンス・佐藤美	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING						20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド							
20:30	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・平松			20:50(40分)有料セッション/ステップ・岡田[セッション][予約]	20:45(30分)EXCITE－BODY・平松（奇数週） 20:45(30分)EXCITE－CORE・平松（偶数週）		20:55(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER	20:45(40分)CSLive/ZenYoga					20:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	20:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉岡							
21:00																					
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
曜日	月			火			水			木			金			土			日		

作成日:2026/08/22 10:57:30