セントラルフィットネスクラブ青砥 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 ＞

月

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00		09:10(10分)みんなで体操	
09:30	09:30(30分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・改善	09:50(30分)CSLive/はじめて太極拳	
10:00	10:00(40分)ヨガ・佐野		
10:30	10:55(40分)Pilates Shape・濱中	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	
11:00	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(30分)CSLive/エアロサーキット	
11:30			
12:00	12:45(30分)シェイプパンプPOWER・会田	12:45(30分)ボディケアストレッチ・濱中	
12:30			13:00(120分)PTCペアストレッチ・濱中［セッション］
13:00	13:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・BHSEI		13:00(180分)PTCパーソナルトレーニング・岡田［セッション］
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
16:30			
17:00	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:30		18:20(30分)ボディケアストレッチ・道山	
18:00			
18:30	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			
19:30	19:55(40分)ZUMBA(R)・金子	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ	
20:00			
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		
21:00			
21:30			

火

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00		09:10(10分)みんなで体操	
09:30	09:20(40分)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・岡田		
10:00	10:15(40分)コンビネーションエアロ・宮本朱		
10:30			10:30(150分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]
11:00	11:10(40分)シェイプパンプ・会田	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	
11:30		11:30(30分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・改善	
12:00	12:05(40分)ジャズダンス・アン		
12:30		12:20(30分)お腹シェイプ・広本	
13:00	13:00(40分)CSLive/ZenYoga	13:00(40分)ボディコアバランス・濱中	
13:30	13:50(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング		
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(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]		
17:00			17:00(60分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション]
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00		18:20(30分)Down Up Core・濱中	
18:30			
19:00	19:00(40分)シェイプパンプ・宮本真	19:10(40分)CSLive/Lati Lati	
19:30	19:55(40分)シンプルステップ・岡田		
20:00		20:00(40分)Pilates Shape・濱中	
20:30	20:50(40分)有料セッション/ステップ・岡田［セッション］[予約]	20:50(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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・平松
21:00			
21:30			

水

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00		09:10(10分)みんなで体操	
09:30	09:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・川喜多	09:50(30分)CSLive/からだアクティブ	
10:00			
10:30	10:45(40分)ヨガ・川喜多	10:40(40分)CSLive/シンプルエアロ	
11:00			
11:30	11:40(40分)ファイトアタックBEAT・鈴木	11:45(30分)ボールdeリラックス・平松	
12:00			
12:30	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	
13:00	13:00(40分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・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	12:45(135分)PTCパーソナルトレーニング・川喜多[セッション]
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			15:30(60分)PTCペアストレッチ・濱中[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)キッズダンススクール[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:00	18:20(30分)CSLive/はじめて太極拳		
18:30			
19:00	19:00(30分)ヨガ・佐野	18:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮本真	
19:30			
20:00	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	
20:30	20:55(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER	20:45(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング	
21:00			
21:30			

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(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]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00			
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00		08:10(10分)みんなで体操	
09:30	09:25(30分)Fit Fun・鈴木		
10:00			
10:30	10:15(40分)シンプルステップ・江川		10:30(90分)PTCペアストレッチ・濱中［セッション］
11:00		10:55(40分)CSLive/ヨガ	
11:30	11:15(40分)シェイプパンプ・鈴木	11:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・改善	
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R)・江村		
12:30		12:15(30分)ボールde健康体操・保富	
13:00	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	
13:30			
14:00			14:00(60分)PTCペアストレッチ・濱中［セッション］
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
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)キッズヒップホップスクール[スクール]	
18:00			
18:30		18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	
19:00	19:05(40分)ヨガ・秋葉		
19:30			
20:00	19:55(40分)フィールヒラティス・前田	20:00(40分)CSLive/シンプルエアロ	
20:30			
21:00	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・齋藤	
21:30			

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
09:30		09:30(40分)CSLive/ヨガ	
10:00			
10:30	10:20(40分)エアロサーキット・田賀	10:20(30分)ボディケアストレッチ・濱中	
11:00		11:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス・腰痛予防・改善	
11:30	11:15(40分)コンビネーションエアロ・田賀	11:25(40分)CSLive/Lati Lati	
12:00	12:10(30分)シェイプパンプ・鈴木		
12:30		12:30(75分)フラスクール[スクール]	
13:00	12:55(40分)ファイトアタックBEAT・齋藤		
13:30	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮本真		
14:00		14:00(40分)CSLive/ピラティス	
14:30	14:55(40分)オリジナルステップ・上野		
15:00		15:00(70分)バレエスクール[スクール]	
15:30			
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]
16:30			
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:30			
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
09:00		09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	
09:30	09:15(40分)有料セッション/ステップ・岡田［セッション］[予約]		
10:00	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			10:45(60分)PTCパーソナルトレーニング・岡田[セッション]
11:00	11:05(40分)ジャズダンス・佐藤美		
11:30		11:30(30分)ボディメイクトレーニング・広本	
12:00	12:05(40分)ピラティス・佐藤美		
12:30		12:15(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	
13:00	13:00(40分)シェイプパンプ・平松		
13:30	13:55(40分)ヨガ・貞廣		
14:00		14:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
14:30	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(60分)PTCペアストレッチ・濱中[セッション]
15:30		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]		
16:30		16:25(40分)CSLive/ZenYoga	
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/23 13:40:48