

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。  
 29日(火)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム			
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]				09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	09:00	
09:15	09:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ	09:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ	09:20(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(予約)	09:20(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め/竹之内				09:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	09:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	09:15(10分)ジムスモ/肩こり予防・竹之内	09:15(10分)ジムスモ/肩こり予防・竹之内							09:30	
09:30					09:30														09:30
10:00	10:00(40分)*クラブ限定/バレット/山田[予約]		10:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(予約)		10:00			10:00(30分)シェイプハンパ3 O・佐野[予約]		10:00(40分)ZUMBA(R)・上間[予約]		10:00							10:00
10:15		10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ/香村		10:20(10分)ジムスモ/膝痛予防・香村					10:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・松浦		10:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ/香村		10:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(予約)	10:20(10分)ジムスモ/お腹引き締め/高橋			10:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・		10:30
10:30					10:30														10:30
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)・水谷[予約]		11:00					11:00(40分)ヨガ・清沢[予約]		11:00	11:00(40分)ヨガ・YURI[予約]			11:00(40分)ヨガ・清沢[予約]			11:00
11:15		11:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・香村		11:20(10分)ジムスモ/みんなで筋力アップ/竹之内				11:20(10分)ジムスモ/胸とお腹引き締め/佐野			11:20(10分)ジムスモ/背中シェイプ/竹之内						11:20(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め/		11:30
11:30					11:30			11:40(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]											11:30
12:00	12:00(40分)フィールピラティス・勝連[予約]		12:00(40分)フィールヨガ・勝連[予約]		12:00					12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		12:00	12:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]			12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHIBEH・REC[予約]			12:00
12:30					12:30			12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(予約)				12:30							12:30
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・裕城[予約]		13:10(40分)コンディショニングエアロ・松岡[予約]		13:00					13:00(60分)フラメンコスクール[スクール][予約]		13:00	12:50(40分)ダンスファン・山田[予約]			12:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]			13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]				13:30							13:30
14:00	14:10(40分)シェイプハンパ4 O・勝連[予約]		14:10(30分)STEP Jam・勝連[予約]		14:00					14:20(40分)ラテンファン・及川[予約]		14:00	14:10(40分)シェイプハンパ・田邊[予約]						14:00
14:30					14:30						14:30(40分)コンディショニングエアロ/w及川[予約]								14:30
15:00	15:00(75分)キッズダンススクール[スクール]				15:00							15:00	15:10(40分)フィットアタックBEAT・勝連[予約]						15:00
15:30			15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]		15:30							15:30							15:30
16:00					16:00							16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]						16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		16:30							16:30							16:30
17:00					17:00							17:00							17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				17:30							17:30							17:30
18:00					18:00							18:00							18:00
18:30					18:30							18:30							18:30
19:00	19:00(30分)シェイプハンパ3 O・佐野[予約]		19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(予約)		19:00			19:00(30分)シェイプハンパOWER・長谷川[予約]		18:50(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・山田[予約]		19:00	18:50(40分)オリジナルエアロ・角谷[予約]						19:00
19:30					19:30					19:40(40分)ヨガ・清沢[予約]		19:30							19:30
20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]				20:00			19:55(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]				20:00							20:00
20:30					20:30							20:30							20:30
21:00	20:45(40分)シンプルエアロ・及川[予約]				21:00			20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長谷川[予約]				21:00							21:00
21:30					21:30							21:30							21:30