

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。  
21日(月)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 |                                |                             |                                      | 09:10/10分 みんなで体操・竹之内         | 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 |
|       | 09:15/10分 ジムスモ/お腹引き締め・松浦       | 09:15/10分 ジムスモ/背中シェイプ・佐野    | 09:20/10分 みんなで体操・竹之内[予約]             |                              |       |      |    | 09:15/10分 ジムスモ/かんたん筋トレ・松浦             | 09:15/10分 ジムスモ/みんなで筋トレ・松浦 | 09:15/10分 ジムスモ/腰痛予防・改善・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]   |                             | 10:00/30分 FIT jam・勝連[予約]             |                              | 10:00 |      |    | 10:00/30分 シェイブハンパ30・佐野[予約]            |                           | 10:00/40分 ZUMBA(R)・上間[予約]                |                             | 10:00 | 10:15/30分 エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐野[予約] | 10:20/10分 ジムスモ/かんたんストレッチ・香村  | 10:15/30分 CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]        |                                | 10:00 |
|       |                                | 10:20/10分 ジムスモ/かんたんストレッチ・香村 |                                      | 10:20/10分 ジムスモ/腰痛予防・香村       |       |      |    |                                       |                           |                                          | 10:20/10分 ジムスモ/かんたんストレッチ・香村 |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 10:30 |                                |                             |                                      |                              | 10:30 |      |    |                                       |                           |                                          |                             | 10:30 |                                      |                              |                                             |                                | 10:30 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    | 10:45/40分 ステップサーキット・水谷[予約]            | 10:45/15分 ジムスモ/ジムライド・佐野   |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 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]                | 11:10/10分 ジムスモ/みんなでお腹引き締め・佐野 | 11:00/40分 ヨガ・清沢[予約]                         |                                | 11:00 |
|       |                                | 11:20/10分 ジムスモ/肩こり予防・香村     |                                      | 11:20/10分 ジムスモ/みんなでお腹引き締め・佐野 |       |      |    | 11:20/10分 ジムスモ/腰もお腹引き締め・佐野            |                           |                                          | 11:20/10分 ジムスモ/背中シェイプ・竹之内   |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 11:30 |                                |                             |                                      |                              | 11:30 |      |    | 11:40/40分 ZUMBA(R)・RIE[予約]            |                           |                                          |                             | 11:30 |                                      |                              |                                             |                                | 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 |      |    |                                       |                           | 12:00/40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・田端[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/ウエストライン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・香根[予約]  |                           |                                          |                             | 12:30 |                                      |                              |                                             |                                | 12:30 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 13:00 | 13:10/40分 シンブルエアロ・岩城[予約]       |                             | 13:10/40分 コンビネーションエアロ・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 |                                      |                              |                                             | 13:45/30分 シェイブハンパPOWER・春日井[予約] | 13:30 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 14:00 | 14:10/40分 シェイブハンパ40・勝連[予約]     |                             | 14:10/30分 STEP jam・勝連[予約]            |                              | 14:00 |      |    |                                       |                           |                                          |                             | 14:00 | 14:10/40分 シェイブハンパ・田端[予約]             |                              |                                             |                                | 14:00 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    | 14:20/40分 ラテンファン・及川[予約]               |                           |                                          |                             | 14:30 |                                      |                              | 14:40/40分 オリジナルエアロ・山田[予約]                   |                                | 14:30 |
| 14:30 |                                |                             |                                      |                              | 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 ファイトアタック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 |
| 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 |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 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 シェイブハンパ30・西尾[予約]     |                             | 19:00/40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・田端[予約] |                              | 19:00 |      |    | 19:00/30分 シェイブハンパPOWER・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 |
|       | 19:50/40分 ZUMBA(R)・山田[予約]      |                             |                                      |                              |       |      |    | 19:55/40分 オリジナルエアロ・及川[予約]             |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 20:00 |                                |                             | 20:00/40分 ZUMBA(R)・RIE[予約]           |                              | 20:00 |      |    |                                       |                           |                                          |                             | 20:00 |                                      |                              |                                             |                                | 20:00 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 20:30 |                                |                             |                                      |                              | 20:30 |      |    |                                       |                           |                                          |                             | 20:30 |                                      |                              |                                             |                                | 20:30 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
| 21:00 | 20:50/40分 ピラティス・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 |
|       |                                |                             |                                      |                              |       |      |    |                                       |                           |                                          |                             |       |                                      |                              |                                             |                                |       |
|       | 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                             |       |
| 曜     | 日                              | 月                           |                                      | 火                            | 曜     | 日    | 水  |                                       | 木                         |                                          | 金                           | 曜     | 日                                    | 土                            |                                             | 日                              | 曜     |