

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2025年08月 -

6日(水)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
11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 >

	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分みんなまで体操・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分みんなまで体操・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/みんなまで筋トレ・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)シェイプハンプ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								10:30					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/リズムライド・佐野			11:00	11:00(40分)ヨガ・清沢[予約]				11:00
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/みんなまで筋力アップ・松浦	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/みんなまで筋力アップ・竹之内					11:20/10分ジムスモ/腰とお腹引き締め・佐野		11:20/10分ジムスモ/背中引き締め・松浦						
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			12:40/30分エアサイクルフィットネス/リズムライド・香村[予約]				12:30					12:30
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・岩城[予約]		13:10(40分)コンディネーションエアロ・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)ZUMBA(R)・山田[予約]		13:00
					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]				13:30					13:30
															13:45(30分)シェイプハンプPOWER・春日井[予約]		14:00
14:00	14:10(40分)シェイプハンプ40・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]		14:15(40分)コンディネーションエアロ＆w・及川[予約]		14:00	14:10(40分)シェイプハンプ・田端[予約]			14:40(40分)オリジナルエアロ・山田[予約]	14:00
					14:30							14:30					14:30
15:00	15:00(75分)ジャズダンススクール[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(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)シェイプハンプ30・春日井[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)シェイプハンプPOWER・長谷川[予約]		18:50(40分)*クラブ限定/S TRONG 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			19:55(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]		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(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]		20:00							20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
	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		曜日