

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。
15日(月)、23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 >

	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/かんたんストレッチ	09:15/10分ジムスモ/みんなまでストレッチ	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/バレーン・山田[予約]		10:00/30分FIT jam・勝連[予約]		10:00			10:00/30分シェイプパンP O・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・高橋	10:15/30分CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]		10:00
10:30		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				10:45/15分ジムスモ/ジムライド・佐野			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				10:45/40分ステップサーキット・水谷[予約]	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/みんなまで筋ほぐし・高橋	11:00/40分ヨガ・清沢[予約]		11:00
11:30		11:20/10分ジムスモ/肩こり予防・香村		11:20/10分ジムスモ/みんなまで筋ほぐし・竹之内	11:30			11:40/40分ZUMBA(R)・RIE[予約]			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/肩こり引き締め・竹之内					11:30
12:00	12:00/40分フィールビラティス・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	12:50/40分ダンスファン・山田[予約]		12:50/40分ZUMBA(R)・山田[予約]		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					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分シェイプパンP 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]		14:15/40分コンディネーションエアロLow・及川[予約]		14:00	14:10/40分シェイプパンP・田端[予約]		13:45/30分シェイプパンPOWER・春日井[予約]		14:00
14:30					14:30							14:30			14:40/40分オリジナルエアロ・山田[予約]		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			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分シェイプパンP O・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分シェイプパン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
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
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
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日