

セントラルフィットネスクラブー社 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
13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・岩城	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(30分)Fit Fun・勝連[予約]			09:50(40分)*クラブ限定/バレットン・竹之内[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)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン・REC[予約]	10:00
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]									
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・川下[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
11:30					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・田邊[予約]		12:00	12:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]		12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐野[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・曹楓[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	13:10(40分)ファイトアタックPRO・佃[予約]		13:00(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				13:55(30分)シェイプハンプPOWER・春日井[予約]	13:30
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)コンビネーションエアロLow・及川[予約]	14:00	14:10(40分)シェイプハンプ・田邊[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)ファンクショナルトレーニング・田邊[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			15:40(30分)EXCITE—BODY[予約]		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・佃[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					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]				20:00			19:55(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]				20:00					20:00
20:00				20:00(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]	20:30							20:30					20:30
20:30					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
21:00	20:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]				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