

セントラルフィットネスクラブー社 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。
3日(月)、24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/膝痛予防・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
			09:50(40分)*クラブ限定/バレットン・竹之内[予約]					10:00(30分)シェイプバンプ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
10:00	10:00(30分)Fit Fun・勝連[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]				10:30					10:30
										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
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)・川下[予約]		11:00			11:40(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]				11:30					11:30
11:30					11:30							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
12:00	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/リズムライド・田端[予約]		12:30					12:30
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・豊根[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
13:00	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]		13:30			13:55(30分)シェイプバンプPOWER・春日井[予約]		13:30
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]				14:00	14:10(40分)シェイプバンプ・田端[予約]		14:40(40分)オリジナルエアロ・山田[予約]		14:00
14:00	14:10(40分)シェイプバンプ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]		14:30(40分)コンビネーションエアロLoW・及川[予約]		15:00	15:10(40分)ファンクショナルトレーニング・田端[予約]		15:40(30分)EXCITE-BODY[予約]		15:00
14:30					14:30							16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]				16:00
15:00	15:00(75分)ジャズダンススクール[スクール]				15:00							16:30					16:30
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							17:00					17:00
16:00					16:00							17:30					17:30
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							18:00					18:00
17:00					17:00							18:30					18:30
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				17:30							19:00	19:00(30分)シェイプバンプ30・春日井[予約]				19:00
18:00					18:00					18:50(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・山田[予約]		19:30					19:30
18:30					18:30					19:40(40分)ヨガ・清沢[予約]		20:00					20:00
19:00	19:00(30分)シェイプバンプ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			19:55(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]				20:30					20:30
19:30		19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]			19:30							21:00					21:00
20:00			20:00(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]		20:00							21:30					21:30
20:30					20:30												
21:00	20:50(40分)CSLive/ピラティス[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]									
21:30					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