

セントラルフィットネスクラブ 社 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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	水	木	金	土	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
09:00	08:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 格闘	08:15(10分)ジムスモ/背中シェイブ・ 格闘	08:10(10分)みんなまで体操・竹之内	08:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ 格闘	08:15(10分)ジムスモ/みんなまで筋力 格闘	08:00	09:00(60分)キッズダンススク ール(幼児・児童)(スクール)
09:30						08:30	
10:00	10:00(30分)Fit Fun・勝連 [予約]	09:50(40分)*クラブ限定/ハ レトーン・竹之内[予約]		10:00(30分)シェイブパンP O・佐野[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・上 間[予約]	10:00	
10:30						10:30	10:15(30分)CSLive/ビューテプロジ ェット/レックライン/REG[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]		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]
11:30				11:40(40分)ZUMBA(R)・RI E[予約]		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(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・REG[予約]
12:30				12:40(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・曹根[予約]		12:30	12:30(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・曹根[予約]
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・ 裕城[予約]	13:10(40分)コンディショニン エアロ・松岡[予約]			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)フィットアタックP RO・佃[予約]
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE[予約]		13:30	
14:00	14:10(40分)シェイブパンP O・勝連[予約]	14:10(30分)STEP Jam・勝 連[予約]			14:10(40分)コンピネーションエアロ w/長谷川[予約]	14:00	14:10(40分)シェイブパンP OWER・春日井[予約]
14:30				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]
15:00	15:00(75分)ジャズダンススク ール(スクール)					15:00	15:10(40分)ファンクショナル トレーニング・田邊[予約]
15:30		15:30(60分)キッズダンススク ール(幼児・児童)(スクール)				15:30	
16:00						16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・山 田[予約]
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	
17:30	17:30(60分)キッズダンススク ール(児童)(スクール)					17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00	19:00(30分)シェイブパンP OWER・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(40分)シェイブパンP O・長谷川[予約]	18:50(40分)*クラブ限定/S TRONG Nation TM・山 田[予約]	19:00	
19:30					19:40(40分)ヨガ・清沢[予約]	19:30	
20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・山 田[予約]					20:00	
20:30		20:00(40分)ZUMBA(R)・RI E[予約]		20:00(40分)オリジナルエアロ ・及川[予約]		20:30	
21:00	20:50(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]			21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ィットネス/リズムライド[予約]		21:00	
21:30						21:30	