

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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	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
09:00								09:00
09:15(10分)ジムスモ/お慶引き締め・松浦	09:15(10分)ジムスモ/背中シェイブ・佐野	09:20(10分)みんなで体操・竹之内		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/みんなで筋力トレーニング	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	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]
09:30								09:30
10:00	10:00(30分)からだ元気・松浦	09:50(40分)*クラブ限定/バレット・竹之内[予約]		10:00(30分)シェイブハンブ・田邊[予約]		10:00(40分)ZUMBA(R)・上間[予約]		10:00
10:30								10:30
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
11:30								11:30
12:00	12:00(40分)ピラティス・岩城[予約]	12:00(40分)フロンクロナカトレニング・田邊[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
12:30								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(60分)フラメンコスクール[スクール][予約]		13:00
13:30								13:30
14:00	14:10(40分)CSLive/シェイブハンブ[予約]	14:10(40分)シンプルステップ・山田[予約]		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]				13:55(30分)シェイブハンブOWER・春日井[予約]
14:30								14:00(40分)シェイブハンブ・佐野[予約]
								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
15:30		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
16:30	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)シェイブハンブ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・田邊[予約]		19:00(40分)シェイブハンブ・長谷川[予約]	18:50(40分)*クラブ限定/SFRONIG Nation TM・山田[予約]			18:50(40分)オリジナルエアロ・角谷[予約]
19:30						19:40(40分)ヨガ・清沢[予約]		19:30
	19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]							
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・RUI[予約]		20:00(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]				20:00
20:30								20:30
	20:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]							
21:00		21:00(30分)CSLive/ZenYoga[予約]		21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田邊[予約]				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	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