

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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 | 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 | 09:00 |
| 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 | 09:30 | | | | 09:30 | 09:30 |
| 09:30 | | | | 09:30 | | | | 09:30 | | | | 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/ハレトシ・竹之内[予約] | 10:00 | | | | 10:00 | | | | 10:00 | 10:00 |
| | | | | 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] | | | | 10:30 | 10:30 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | 16:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・アームス&バックライン・REC[予約] | 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] | 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 |
| 11:30 | | | | 11:40(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約] | | | | | | | | 11:00(40分)パワーヨガ・清沢[予約] | 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 | | | | 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(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約] | 12:00 |
| 12:30 | | | | 12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・曹敏[予約] | | | | | | | | | 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(40分)ZUMBA(R)・山田[予約] | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約] | | | | 13:55(30分)シェイブハンブ・POWER・春日井[予約] | 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] | 14:00 | | | | 14:20(40分)ラテンファン・及川[予約] | | | | 14:10(40分)シェイブハンブ・佐野[予約] | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:15(40分)コンビネーションエアロ・及川[予約] | | | | 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 |
| 15:30 | | | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール] | 15:30 | | | | | | | | 15:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐野[予約] | 15:30 |
| 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[スクール] | 16:30 | | | | | | | | | 16:30 |
| 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 |
| 18:00 | | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | 18:30 | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(30分)シェイブハンブ・POWER・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 | | | | 18:50(40分)*クラブ限定/SFRONTS Nation TM・山田[予約] | | | | 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 |
| 20:00 | 19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約] | | | 20:00 | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | 20:00(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約] | 20:30 | | | | 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(30分)CSLive/ZenYoga[予約] | 21:00 | | | | 21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐野[予約] | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | 21:30 | | | | | | | | | 21:30 |