

# セントラルフィットネスクラブ一社 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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/ハレトシ・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)コアエクササイズ・中野[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(40分)CSLive/健康太極拳・REC[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)コンディショニングエアロ・松岡[予約]		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]		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]		13:00(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]		14:00
14:30								14:30
15:00	15:00(75分)ジャズダンススクール(スクール)							15:00
15:30		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P O W E R・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]		18:50(40分)*クラブ限定/S TRONG 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
	19:50(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]					19:40(40分)ヨガ・清沢[予約]		
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・R I E I [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・曹根[予約]				21:00
21:30								21:30