

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2026年07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		曜日	水		木		金		曜日	土		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	
09:00					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
	08:15(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ-松浦		08:15(30分)ジムスモ/かんたん姿勢改善-松浦					08:15(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ-松浦		08:15(30分)ジムスモ/腰痛予防・改善-松浦					
09:30					09:30							09:30			09:30
	08:45(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ-松浦		09:50(40分)*クラブ限定/バレットン・竹之内[予約]					09:50(40分)シェイブパンプ40・田邊[予約]							
10:00					10:00					10:00(40分)ZUMBA(R)・上間[予約]		10:00			10:00
	10:15(30分)からだ元気・松浦	10:15(105分)はじめてサポート・スタップ[予約]		10:15(105分)はじめてサポート・スタップ				10:15(105分)はじめてサポート・スタップ[予約]		10:15(105分)はじめてサポート・スタップ[予約]			10:15(105分)はじめてサポート・佐野[予約]	10:25(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・REC[予約]	
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]		11:00(40分)ヨガ・清沢[予約]				11:00(40分)パワーヨガ・清沢[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]		11:00							11:00	11:00(40分)ヨガ・清沢[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)ピラティス・岩城[予約]		12:00(40分)フロンティアトレーニング-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	12:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]	12:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]	12:00
												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・曹敏[予約]							
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・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	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
												13:30			13:30
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]							
14:00	14:10(40分)シェイブパンプ40・佐野[予約]		14:10(40分)シンブルステップ・山田[予約]		14:00			14:20(40分)ラテンファン・及川[予約]		14:15(40分)コンビネーションエアロLow・及川[予約]		14:00	14:10(40分)シェイブパンプ・森島[予約]	13:55(30分)シェイブパンプOWER・春日井[予約]	14:00
												14:30			14:30
14:30					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							15:00	15:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐野[予約]		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							15:30		15:35(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約]	15:30
16:00					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(児童)[スクール]		16:30							16:30			16:30
17:00					17:00							17:00		17:00(105分)はじめてサポート・佐野[予約]	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			17:30
18:00					18:00							18:00			18:00
18:30					18:30							18:30	18:40(40分)オリジナルエアロ・角谷[予約]		18:30
19:00					19:00					18:50(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・山田[予約]		19:00			19:00
	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐野[予約]	19:15(90分)はじめてサポート・スタップ[予約]	19:20(40分)ピラティス・佐藤[予約]	19:15(90分)はじめてサポート・スタップ				19:20(40分)シェイブパンプ・森島[予約]	19:15(90分)はじめてサポート・スタップ[予約]	19:40(40分)ヨガ・清沢[予約]	19:15(90分)はじめてサポート・スタップ[定員]				
19:30					19:30							19:30			19:30
20:00					20:00							20:00			20:00
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]		20:15(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]		20:30			20:15(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]				20:30			20:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日