

セントラルフィットネスクラブ一社 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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
	09:15(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ-松浦		09:15(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善-松浦					09:20(10分)CSLive/マディソンフィットネス-松浦		09:15(20分)ジムスモ/腰痛予防-改善-松浦					
09:30					09:30							09:30			09:30
	09:45(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ-松浦							09:55(40分)ステップサーキット・水谷[予約]							
10:00			10:00(40分)*クラブ限定/バレットン・竹之内[予約]		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]		
10:30					10:30							10:30			10:30
			11:00(40分)CSLive/Plates Shape-REC[予約]					10:50(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]							
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内[予約]				11:00					11:00(40分)ヨガ・清沢[予約]		11:00	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
11:30					11:30							11:30			11:30
								11:45(40分)シェイプハンプ・田邊[予約]							
12:00	12:00(40分)ピラティス・岩城[予約]		12:00(40分)フロンショナトレニング-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	12:00(40分)CSLive/健康太極拳-REC[予約]	12:00(40分)CSLive/Pilates Shape-REC[予約]	12:00
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]				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					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)CSLive/ファイトアタックB-EAT-REC[予約]	13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]				13:30			13:30
14:00	14:10(40分)シェイプハンプ・佐野[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・MAAYA[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)シェイプハンプ・佐野[予約]	14:00(40分)シェイプハンプ・森島[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							15:00	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(40分)オリジナルエアロ・山田[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			15:30
16:00					16:00							16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]	16:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM-山田[予約]	16:00
												16:30			16:30
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							17:00		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							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・長谷川[予約]	19:15(90分)はじめてサポート・スタップ				19:20(40分)シェイプハンプ・森島[予約]	19:15(90分)はじめてサポート・スタップ[予約]	19:20(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
	20:15(40分)ZUMBA(R)・RIE[予約]		20:15(40分)ZUMBA(R)・山田[予約]					20:15(40分)オリジナルエアロ・及川[予約]		20:15(30分)シェイプハンプPOWER-春日井[予約]					
20:30					20:30							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