# セントラルフィットネスクラブ一社 － 2026年11月 －

**4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 | | 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 | 09:15(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 | | 09:00 | | | 09:(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・年齢[予約] | | 09:15(20分)ジムスモ/腰痛予防・改善・松浦 | | 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 |
| 09:30 | 09:45(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松浦 | | | | 09:30 | | | 09:55(40分)ステップサーキット・水谷[予約] | | | | 09:30 | | | | | 09:30 |
| 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・スタッフ[予約] | 10:00(40分)＊クラブ限定/パレトン・竹之内[予約] | 10:15(105分)はじめてサポート・スタッフ | 10:00 | | | | 10:15(105分)はじめてサポート・スタッフ[予約] | 10:00(40分)ZUMBA（R）・上間[予約] | 10:15(105分)はじめてサポート・スタッフ[予約] | 10:00 | | 10:15(105分)はじめてサポート・佐野[予約] | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:30 | | | 10:50(40分)ZUMBA（R）・RIE[予約] | | | | 10:30 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)ZUMBA（R）・竹之内[予約] | | 11:00(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[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 | | | 11:45(40分)シェイプバンプ・田邉[予約] | | | | 11:30 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)ピラティス・岩城[予約] | | 12:00(40分)ファンクショナルトレーニング・田邉[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・田邉[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・曽根[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・個[予約] | | 13:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・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)シェイプバンプ・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)シェイプバンプ・佐野[予約] | | 14:00(40分)シェイプバンプ・森島[予約] | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | | | | | 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 ™・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 | 19:20(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・スタッフ[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・スタッフ | 19:00 | | | 19:20(40分)シェイプバンプ・森島[予約] | 19:15(90分)はじめてサポート・スタッフ[予約] | 19:20(40分)ヨガ・清沢[予約] | 19:15(90分)はじめてサポート・スタッフ[定員] | 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:15(40分)ZUMBA（R）・RIE[予約] | | 20:15(40分)ZUMBA（R）・山田[予約] | | 20:00 | | | 20:15(40分)オリジナルエアロ・及川[予約] | | 20:15(30分)シェイプバンプPOWER・春日井[予約] | | 20:00 | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 |
| 曜日 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 曜日 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 曜日 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 曜日 |
| | 月 | | 火 | | | 水 | | 木 | | 金 | | | 土 | | 日 | | |

作成日:2026/10/23 17:18:00