セントラルフィットネスクラブ日立 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)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。

< スタジオ >

B B	<u>ジオ></u> 月			火		10日		水			木			±		贈日		±			B		
		ション個ファンクショナ	第1スタジオ		ション横ファンクショナ		第1スタジオ		ション機ファンクショナ	第1スタジオ		ション優ファンクショナ	第1スタジオ		ジョン間ファンクショナ		第1スタジオ		ジョン侵ファンクショナ	第1スタジオ		ション模ファンクショ	d.
8:00						08:00										08:00							0
																						ļ	
:30						08:30				ļ	 		ļ	ļ		08:30	08:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	ļ	-	ļ			0
-00						00:00										00-00		09:00(180分)キッズな	EI	09:00(60分)キッズダン	09-00(180分)キッズ(<u> </u>	
											 					00.00		09:00(180分)キッズ(育スクール[スクール]		09:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	育スクール【スクール		
:30						09:30					·	 		 		09:30	09:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1		t			0
											1	1					ススクール【スクール】			İ			
:00				10:10(40分)ボッチャ 児山[定員]	・ 10:10(15分)みんなで体操・細 川	10:00						10:10(15分)みんなで体操・児 山			10:10(15分)みんなで体操・細 川	10:00				10.00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1		1
			10:15(40分)シンブル エアロ・沢畑[予約]				10:15(40分) * クラブ限定/セ ルフボディコンディショニング ・細川[予約]			10:15(40分)ピラティス ・笠井[予約]	、10:15(30分)動きタイム ・鈴木恵[定員]	`	10:15(30分)シンブル エアロ・沢畑[予約]	1									
30						10:30						ļ				10:30	10.50(40.4) 2.2.3.11	ļ		1			
			11:05(30分)エアサイクルフィ	11:00(40分)CSLive/カラダヤ トックス・Live[定員]	7	11:00	I 1.05(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]			11:05(30分)パランス	1100009)CSLive/FF(2)%7-(1)+8.X		11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-Live[予約]	d		11.00	10:50(40分)シンブル . エアロ・山下[予約]				4		
~			ットネス/リズムライド・細川 [予約]	トックス・Live[定員]		11.00	AMP·REC[予約]		+	11:05(30分)バランス ボール・鈴木恵[予約]	製造する-改善・株式交換)	 	WAVE-Live[予約]	 	+	11.00				11:20(40分)フリースタ イルダンス・児山[予	+		
0						11:30								-		11:30		1		イルダンス・児山[予 約]			
			11:50(40分)CSLive/ Lati Lati·REC[予約	1	11:45(15分)糠痛予防・兇山		11:45(40分)ヨガ・鈴木 恵[予約]		11:45(15分)ジムスモ/腰痛予防・上手	11:45(40分)パレエエク ササイズ・柏葉[予約]	7	11:45(15分)ジムスモ/みんな でパランスアップ・児山	11:50(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・R EC[予約]		11:45(15分)リンパフロー・上	1	11:45(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]	1		t			-
00			Lati Lati REC[7/#]			12:00	思して利」			サザイス・相楽[予約]			EC[手約]			12:00				12:10(40分)ZUMBA(R)·鈴木[予約]			
																	12:25(30分)ピラティス ・西海[定員]						
10			12:40(40分)ビューティ ブロジェクト/スムース &ヒーリング・鈴木恵 [予約]			12:30	12:40(40分)フリースタ イルダンス・児山[予 ^{60]}			12:35(40分)ダンスファ ン・助川[予約]			12:35(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・片野[予約]			12:30					<u></u>		
_			&ヒーリンク・鈴木 思 [予約]	1		10.00	#91	ļ	4	1			ライド・片野し予約」	ļ			10.10(40())001	1200(100(1)+		13:10(40分)シェイブパ		-	
,				4		13:00					-	ļ				13:00	13:10(40分)CSLive/ Lati Lati·REC[予約	育スクール[スクール]	Î 	ンブ40・西海[予約]	`		
0	2.1		13:30(30分)CSLive/フラエク ササイズ・REC[予約]	1		13:30	13:30(40分)ファイトア タックBEAT・片野[予			13:30(40分)CSLive/ ヨガ・Live[予約]	 		13:30(40分)ZUMBA(R) ·渡邊[予約]	d		13:30				ł		+	
	休		ササイス・REC(予約)			i	タックBEAT・片野[予 約]		+	ヨガ・Live[予約]		+	R)·渡邊[予約]		+	1.0.00		1			4	+	
0	KI.					14:00			-			·				14:00	14:00(40分)フリースタ イルダンス・助川[予	1		14:05(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・佐藤健[予約]	1	1	-
	会 古																約]	1		ライド・佐藤健[予約]			
0	休館					14:30				14:30(30分)CSLive/リズムC AMP・Live[予約]						14:30]					
																	14:50(40分)ヨガ・CS REC[予約]			14:55(40分)ピラティス ・REC[予約]			
0	日			_		15:00					ļ			ļ		15:00			ļ	1	ļ	-	
				15:30(180分)キッズは		15-30		15:30(180分)キッズ(*	15:30(60分)キッズダン	15:30(180分)キッズ体			15:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール]		15-90		ł			-		
Ĭ				15:30(180分)キッズタ 育スクール[スクール]				15:30(180分)キッズ(育スクール[スクール	j	ススクール[スクール]	f 15:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール]			育スクール[スクール]		10.00		ł		15:45(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT-REC[予約]	1		
0				†		16:00		Ï		†				1		16:00			-	7999BEAT-REC[989]		+	
				1				İ		İ			İ	i		1					•		
0				1		16:30		1		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	7		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	7		16:30		16:40(110分)キッズ(育スクール[スクール]	<u> </u>			I	
				1						1								1					
0				ļ		17:00		ļ		1					ļ	17:00		1	ļ		ļ	4	
				+		17:30					4		-	-		17-90							
1				†				t			-			-				ł				+	
0			18:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鶴見	1		18:00	18:10(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]	1		18:00(40分)CSLive/Lati L ati-REC[手約]			18:00(40分)ヨガ・鈴木 恵[予約]	=		18:00		1				+	
			[予約]	1									恩[予約]			1		†					
)						18:30										18:30							
			18:50(60分)ジュニアダ ンススクール・児山[ス クール]							18:50(30分)EXCITE BODY·西海[予約]			18:55(40分)シェイブパ ンブ40・西海[予約]	1									
)			クール]		19:00(15分)ジムスモ/ジムラ イド・信見	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)·鈴木(由)[予約]	ļ	19:00(15分)ジムスモ/みんち でパランスアップ・小堀		_	married at a to a to				19:00			-		ļ	ļ	
				ļ	ļ	10.00				10:20(404) 711. 7.5	 	19:15(15分)ジムスモ/コアポールエクササイズ・高村		4	-	10.00				ļ	ļ	<u> </u>	
4						19:30		 		19:30(40分)フリースタ イルダンス・助川[予 約]		 	19:45(40分)エアサイクルフィ	1		19:30	 			}			
0			20:00(40分)CSLive/やせる 上脂肪燃情ダンス・REC(予	1		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-Live[予約]		-+	431		 	19:45(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・右京 (予約)	·		20:00						+	
			: 唐斯並倫ダンス・REC[手 約]	1	+		RE FIGHTING·Live[予約]	l	+		 	 		 		1			+	 		+	
0				-		20:30		ł	+		t	·	t	†	 	20:30			†	t	 	†	
				†	†				1	İ	†	T	l	T	†				t	İ	†	†	
		ジョン機ファンクショナ	第1スタジオ		ション機ファンクショナ、		第1スタジオ	第2スタジオ	プション機ファンクショナ	第1スタジオ		プション機ファンクショナ	第1スタジオ		ション機ファンクショナ		第1スタジオ	第2スタジオ	ション機ファンクショナ	第1スタジオ		ション横ファンクショ	ıt.
3	月			火		H		水			木			金		曜日		±			B		

作成日:2025/11/07 13:49:10