セントラルフィットネスクラブ日立 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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
	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ		第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ		第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	
08:00	休館日						08:00										08:00							08:00
08:30							08:30										08:30	08:30(60分)キッズダンススクール[スクール]						08:30
09:00							09:00										09:00		09:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	09:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00
09:30							09:30										09:30	09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]						09:30
10:00				10:10(40分)ボッチャ・児山[定員]	10:10(15分)みんなで体操		10:00						10:10(15分)みんなで体操				10:00				10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			10:00
10:30	10:15(40分)シンプルエアロ・沢畑[予約]						10:30	10:20(30分)CSLive/リズムCAMP-REC[予約]	10:30(40分)CSLive/健康太極拳・REC[定員]		10:15(30分)バランスボール・小堀[予約]			10:15(30分)シンプルエアロ・沢畑[予約]	10:15(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[定員]		10:30							10:30
11:00	11:10(30分)Down Up Core・児山[予約]			11:00(40分)CSLive/カラダドックス・Live[定員]			11:00	11:05(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC[予約]	11:20(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]		11:00(40分)CSLive/ピラティス・Live[予約]			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Live[予約]	11:00(30分)CSLive/ピュアプロジェクト/ヒップライン・REC[定員]		11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・渡邊[予約]						11:00
11:30							11:30										11:30	11:40(40分)ピラティス・西海[定員]			11:30(40分)ダンスファン・児山[予約]			11:30
12:00	11:50(40分)シェイプバンプ・片野[予約]			11:50(30分)CSLive/フラエクササイズ・REC			12:00	11:45(40分)ダンスファン・児山[予約]		11:45(15分)ジムスモ/腰痛予防・根本	11:50(40分)バレエエクササイズ・柏葉[予約]		11:45(15分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・小堀	11:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		11:45(15分)リンパフロー・上手	12:00				12:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木[予約]			12:00
12:30	12:40(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・市場[予約]						12:30	12:40(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]			12:40(40分)ダンスファン・助川[予約]			12:40(30分)ボールde健康体操・小堀[予約]			12:30	12:30(30分)CSLive/リズムCAMP-REC[予約]						12:30
13:00							13:00							13:25(40分)ZUMBA(R)・渡邊[予約]			13:00	13:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]	13:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]		13:10(40分)シェイプバンプ・西海[予約]			13:00
13:30							13:30	13:30(40分)ファイトアタックPRO・片野[予約]			13:30(40分)CSLive/ヨガ・Live[予約]						13:30							13:30
14:00							14:00										14:00	14:00(40分)フリースタイルダンス・助川[予約]			14:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鶴見(予約)			14:00
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP-Live[予約]						14:30							14:30
15:00							15:00										15:00	14:50(40分)ヨガ・CSREC[予約]			14:50(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]			15:00
15:30				15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30		15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30				15:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]			15:30
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30							16:30				16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30		16:40(110分)キッズ体育スクール[スクール]					16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30				17:50(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]						17:30							17:30
18:00	18:10(30分)Fit Fun・西海[予約]						18:00	18:10(30分)CSLive/リズムCAMP-REC[予約]						18:00(40分)ヨガ・鈴木恵[予約]			18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00	18:50(60分)ジュニアダンススクール・児山[スクール]						19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木(由)[予約]		19:00(15分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・小堀	18:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・鶴見[予約]		19:15(15分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・高村	18:55(40分)シェイプバンプ・西海[予約]			19:00							19:00
19:30							19:30				19:30(40分)フリースタイルダンス・助川[予約]			19:45(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石原[予約]			19:30							19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/フラエクササイズ・REC[予約]						20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・Live[予約]									20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ		第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ		第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	第1スタジオ	第2スタジオ	ｱｼｽﾄ領ファンクショナ	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/10/30 20:39:39