

セントラルフィットネスクラブ東戸塚 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30	09:20(40分)エアロサーキット・新妻	09:20(40分)フィールヨガ・高橋	09:20(40分)カダデトックス・塩原	09:20(30分)期間限定/マインドボディセット・浅野	09:30	09:15(40分)シンプルエアロ・植田						09:30	09:20(40分)ヨガ・米山				09:30	
10:00		10:10(40分)ヨガ・新藤		10:10(40分)ピラティス・塩原	10:00		10:10(40分)クラブ限定/美々疾走スクール・水野[予約]					10:00		10:10(40分)ZUMBA(R)・新藤	10:00(40分)CSLive/フィールピラティス・REC		10:00	
10:30	10:15(40分)フィットアタックP RO・和野		10:15(40分)シンプルエアロ・高橋		10:30	10:15(40分)ヨガ・北嶋					10:30(40分)シェイプハンパ4 O・淺倉	10:30	10:40(40分)ZUMBA(R)・峰久				10:30	
11:00	11:10(40分)シェイプハンパ4 O・和野	11:10(40分)ベリーダンス・新藤		11:05(40分)コンピネーションエアロ・滝沢	11:00							11:00					11:00	
11:30			11:20(40分)クラブ限定/STRONG Nation TM・新藤		11:30	11:15(40分)コンピネーションエアロ・北嶋					11:30(40分)フィットアタックP RO・淺倉	11:30	11:40(30分)ファイティングコア・和野	11:15(45分)キッズダンススクール[予約]	11:20(40分)フィールヨガ・水野		11:30	
12:00	12:10(40分)コンピネーションステップ・山崎	12:10(40分)CSLive/スームス&ヒーリング・REC			12:00	12:20(60分)フラスクールスクール[予約]						12:00	12:20(40分)コンピネーションステップ・峰久	12:15(45分)ジャズダンススクール[予約]		12:10(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド・REC	12:00	
12:30			12:20(40分)シンプルステップ・滝沢	12:20(30分)CSLive/PART Y jam・REC	12:30		12:30(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド・REC(度重)				12:30(40分)コンピネーションステップ・北嶋	12:30			12:30(40分)シェイプハンパ4 O・横田		12:30	
13:00	13:10(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・堂行	13:10(40分)ピラティス・山崎		13:00(90分)ヨガスクール・米山[予約]	13:00							13:00	13:10(30分)CSLive/パワーハンパ・REC				13:00	
13:30			13:15(40分)シェイプハンパ4 O・栗山		13:30	13:30(40分)ルーシーダットン・朝倉	13:40(40分)フラスクール[予約]				13:40(40分)クラブ限定/HOT健康体操・北嶋	13:30		13:15(60分)バリエーションスクール[予約]	13:30(40分)フィットアタックP RO・横田		13:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス パワーライド・REC	13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・荒竹	14:00(60分)有料セッション/太極拳・ソウ[セッション][予約]			14:00							14:00	14:00(40分)フィットアタックP RO・和野				14:00	
14:30			14:45(40分)HOTヨガ・米山		14:30	14:30(40分)フィットアタックB EAT・笹本						14:30		14:40(35分)有料セッション/ストリートダンス・松井[セッション][予約]	14:40(40分)HOTピラティス・藤井	14:40(30分)CSLive/PART Y jam・REC	14:30	
15:00	15:15(40分)健康太極拳・ソウ			15:00(80分)有料セッション/フタメンコ・浅野[セッション][予約]	15:00						14:50(40分)ZUMBA(R)・小山	15:00	14:50(40分)フィールヨガ・山岸				15:00	
15:30					15:30	15:30(40分)ヨガ・笹本						15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・江本				15:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC	15:30
16:00	16:10(40分)ファンクショナルトレーニング・寺田				16:00							16:00						16:00
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[予約]			16:30	16:30(60分)有料セッション/ダンス・荒竹[セッション][予約]					16:15(60分)キッズダンススクール[予約]	16:30		16:30(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド・REC(度重)	16:15(30分)CSLive/パワーハンパ・REC	16:15(60分)有料セッション/ピラティス・藤井[セッション][予約]	16:30	
17:00					17:00							17:00	17:10(40分)ヨガ・齋藤					17:00
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[予約]			17:30						17:30(10分)スタジオ開放・和野	17:30			17:00(40分)シンプルエアロ・横田			17:30
18:00				18:10(30分)CSLive/エアサイクルフットネス リズムライド・REC	18:00							18:00	18:10(30分)CSLive/ピラティス・REC	18:00(40分)有料セッション/フラ・峰久[セッション][予約]				18:00
18:30					18:30	18:20(40分)HOTヨガ・丸山						18:30						18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC	19:10(40分)クラブ限定/HOTルーシーダットン・朝倉	19:00(40分)CSLive/ビーチタイプロジエイト/SENAKA・REC	19:00		19:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC				19:20(40分)クラブ限定/HOTボディケアストレッチ・植田	19:00						19:00
19:30					19:30							19:30						19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・下平	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス パワーライド・REC	20:10(30分)パワーハンパ・和野		20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・及川	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE				20:20(40分)HOT/パワーヨガ・丸山	20:00						20:00
20:30					20:30		20:40(40分)CSLive/スームス&ヒーリング・REC					20:30						20:30
21:00	21:10(40分)シェイプハンパ4 O・浜出	21:10(30分)BOOST core・寺田	21:00(40分)フィットアタックP RO・和野		21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・及川						21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30