

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)キッズバレエスクール[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] | | | 12:00 |
| 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/エアサイクルフィットネス リズムライブ・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)バレエスクール[予約] | 13:30(40分)フィットアタックP RO・横田 | | 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 | | | | | 14:30 | 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 | | 15:15(40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] | | | 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)キッズ新体操スクール[予約] | 16:30 | | 16:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライブ・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/エアサイクルフィットネス リズムライブ・REC | 18:00 | | | | | | | 18:00 | 18:10(30分)CSLive/ピラティス・REC | | | | 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 リズムライブ・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/エアサイクルフィットネス パワーライブ・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 |