

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24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	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00							08:00										08:00				08:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		08:00	
08:30							08:30										08:30						08:30	
09:00							09:00										09:00				09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		09:00	
09:20	09:20(40分)シンプルエアロ・新妻	09:20(40分)フィールヨガ・高橋		09:20(40分)カラダデトックス・塩原			09:20(40分)シンプルエアロ・植田				09:20(40分)ZUMBA(R)・小山/新藤	09:20(40分)フィールヨガ・浅野					09:20(40分)ヨガ・来山						09:30	
09:30							09:30										09:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						09:30	
10:00							10:00				10:00(60分)クラブ限定「はつらつ健康運動」スクール[スクール]													10:00
10:10	10:10(40分)フィットアタックPRO・和野	10:10(40分)ヨガ・新藤		10:15(40分)シンプルエアロ・高橋	10:15(40分)ピラティス・塩原		10:15(40分)ヨガ・北嶋										10:15(40分)エアロサーキット・後藤							10:30
10:30							10:30										10:30(40分)ジエイブンプ40・浅野							10:30
11:00							11:00										11:00(60分)有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]							11:00
11:10	11:10(40分)ジエイブンプ40・和野	11:10(60分)クラブ限定「はつらつ健康運動」スクール[スクール]		11:10(40分)ピラティス・塩原	11:05(40分)ベリーダンス・新藤		11:10(40分)ヨガ・北嶋										11:10(40分)フィットアタックPRO・浅野	11:30(60分)有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]						11:30
11:30							11:30										11:30(40分)エアロサーキット・後藤							11:30
12:00							12:00										12:00(60分)有料セッション/ベリーダンス・新藤							12:00
12:10	12:10(40分)コンビネーションステップ・山崎	12:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング+REC		12:10(40分)コンビネーションステップ・川口	12:00(60分)有料セッション/ベリーダンス・新藤		12:20(60分)クラスカル[スクール][予約]										12:30(60分)クラブ限定「はつらつ健康運動」スクール[スクール]							12:30
12:30							12:30										12:30(60分)クラブ限定「はつらつ健康運動」スクール[スクール]							12:30
13:00							13:00										13:00(30分)ヨガスクール・来山[スクール][予約]							13:00
13:10	13:10(40分)ピラティスセッション・荒井・山崎	13:10(40分)ピラティス・山崎		13:15(40分)ジエイブンプ40・坂下	13:00(30分)ヨガスクール・来山[スクール][予約]		13:30(40分)ルーシールドアクトン・朝倉	13:40(40分)クラスカル[スクール][予約]									13:30(40分)シンプルステップ・植沢	13:30(40分)CSLive/Lati・REC						13:30
13:30							13:30										13:30(40分)シンプルステップ・植沢	13:30(40分)CSLive/Lati・REC						13:30
14:00							14:00										14:00(40分)エアロサーキット・後藤							14:00
14:30							14:30										14:40(40分)エアロサーキット・後藤							14:30
15:00							15:00										15:00(30分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]							15:00
15:15	15:15(40分)健康氣功法・加藤			14:45(40分)HOTヨガ・来山	15:00(30分)有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]		15:10(40分)シンプルステップ・基本										15:30(40分)フィットアタックPRO・和野	14:40(75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]						14:30
15:30							15:30										15:30(40分)フィットアタックPRO・和野	14:50(40分)フィールヨガ・山岸						15:00
16:00							16:00										16:10(40分)ZUMBA(R)・荒竹	16:15(60分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]						16:00
16:10	16:10(40分)ファンクショナルトレーニング・寺田						16:10										16:10(40分)ZUMBA(R)・植田	16:15(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						16:10
16:30							16:30										16:30(30分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						16:30
17:00							17:00										17:00(40分)フィットアタックPRO・和野	17:00(40分)フィットアタックPRO・和野						17:00
17:30							17:30										17:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						17:30
18:00							18:00										18:00(30分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]	18:00(30分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]						18:00
18:30							18:30										18:40(10分)ピラティス・水野	18:40(10分)ピラティス・水野						18:30
19:00							19:00										19:00(40分)エアロサーキット・後藤	19:00(40分)エアロサーキット・後藤						19:00
19:10	19:10(40分)エアロサーキット・植田			19:10(40分)クラブ限定「はつらつ健康運動」スクール[スクール]	19:00(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]		19:10(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]	19:20(40分)X-CORE FIGHTING・坂下									19:20(40分)X-CORE FIGHTING・坂下	19:00(40分)有料セッション/ボクシング・植田[セッション]						19:00
19:30							19:30										19:30(40分)エアロサーキット・後藤	19:30(40分)エアロサーキット・後藤						19:30
20:00							20:00										20:00(40分)ZUMBA(R)・下平	20:00(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]						20:00
20:10	20:10(40分)ZUMBA(R)・下平	20:00(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]		20:10(30分)ホットヨガ・植田	20:00(30分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]		20:10(40分)シンプルエアロ・及川	20:00(30分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]									20:20(40分)HOTヨガ・丸山	20:00(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]						20:00
20:30							20:30										20:30(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]	20:30(40分)CSLive/エアロフィットネス・リズムライブ[セッション]						20:30
21:00							21:00										21:00(40分)フィットアタックPRO・和野	21:00(40分)フィットアタックPRO・和野						21:00
21:10	21:10(40分)CSLive/ジエイブンプ40(PQW)core・寺田	21:10(30分)BOOSTER		21:00(40分)フィットアタックPRO・和野	21:00(40分)フィットアタックPRO・和野		21:10(40分)ZUMBA(R)・及川	21:00(40分)ZUMBA(R)・及川									21:10(40分)フィットアタックPRO・和野	21:10(40分)フィットアタックPRO・和野						21:00
21:30							21:30										21:40(10分)ピラティス・水野	21:40(10分)ピラティス・水野						21:30