

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年07月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

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								
08:00							08:00						08:00											08:00									08:00				08:00							
08:30							08:30						08:30											08:30									08:30			08:30								
09:00							09:00						09:00											09:00									09:00			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(30分)CSLive/やせる!前節継続ダンス-REC		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・米山							09:20(40分)ヨガ・米山									09:20(40分)ヨガ・米山			09:20(40分)ヨガ・米山									
09:30			09:40(10分)ジムスモ/お藤シエバ			09:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ						09:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ				09:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ	09:30(60分)キッズダンススクール(スクール)[予約]		09:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ				09:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ									09:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ			09:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ									
10:00	10:15(40分)ファイトアタックPRO・和野			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		10:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール(スクール)							10:15(40分)エアロサキット・後藤							10:10(40分)ZUMBA(R)・新藤									10:20(40分)CSLive/フィールピラティス-REC			10:00									
10:30							10:30									10:30(40分)シェイパンプ40・浅野							10:40(40分)ZUMBA(R)・浅久									10:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ			10:30									
11:00	11:10(40分)シェイパンプ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)健康体操・川口	11:05(40分)ベリーダンス・新藤		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]							11:30(40分)ファイトアタックPRO・浅野	11:30(60分)有料セッション/クラブメソッド・浅野[セッション][予約]		11:15(45分)キッズダンススクール(スクール)[予約]	11:30(40分)フィールヨガ・水野												11:00(30分)CSLive/エアロ・DANCING-REC			11:00									
11:30			11:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ			11:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ	11:30			11:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ												11:40(10分)ジムスモ/フラメンコ・サキ・サキ										11:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ			11:30									
12:00	12:10(40分)コンビネーションステップ・山崎			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[セッション]		12:00		12:20(60分)フラスクール(スクール)[予約]							12:30(30分)CSLive/エアロ・イトハフットネスクリスムライ(REC)・浅野							12:20(40分)コンビネーションステップ・浅久	12:15(45分)キッズダンススクール(スクール)[予約]								12:10(30分)CSLive/エアロ・イトハフットネスクリスムライ-REC			12:00									
12:30			12:20(40分)CSLive/スモース&ヒーリング-REC				12:30			12:30(40分)クラブ限定/健康エクササイズ・浅野/浅野																									12:30									
13:00	13:00(60分)有料セッション/ダンス・荒竹・山崎			13:10(40分)ピラティス・山崎	13:00(30分)ヨガスクール・米山(スクール)[予約]		13:00									13:25(40分)シンプルステップ・浅沢	13:30(40分)CSLive/Lati Lat-REC		13:10(30分)CSLive/パワーパンプ-REC														13:00(40分)CSLive/エアロ・イトハフットネス/パワーライ-REC			13:00								
13:30							13:30		13:40(40分)ルーシード・朝倉	13:40(40分)フラスクール(スクール)[予約]																								13:30(40分)ファイトアタックBEAT・坂下			13:30							
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・植田	14:00(60分)有料セッション/太極拳・堀[セッション][予約]					14:00									14:20(30分)やせる!前節継続ダンス・後藤																		14:00(40分)ファイトアタックPRO・和野			14:00							
14:30							14:30		14:50(40分)シンプルステップ・基本																										14:30(60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(30分)CSLive/PARTY jam-REC		14:30						
15:00	15:15(40分)健康体操・ソウ						15:00																												15:00(60分)有料セッション/スウェーデン・浅野[セッション][予約]	15:00(30分)CSLive/エアロ・イトハフットネスクリスムライ-REC		15:00						
15:30							15:30																													15:30(30分)CSLive/エアロ・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(150分)スタジオレナタル[セッション][予約]			16:00		16:10(40分)ZUMBA(R)・荒竹							16:00(150分)スタジオレナタル[セッション][予約]																			16:10(40分)ジムスモ/あんなでストレッチ			16:00						
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)[予約]					16:30																													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)有料セッション/ダンス・浅野[セッション][予約]																											17:10(40分)ジムスモ/あんなでストレッチ			17:00					
17:30	17:30(120分)スタジオレナタル[セッション][予約]	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)[予約]					17:30																													17:30(120分)スタジオレナタル[セッション][予約]		17:30						
18:00							18:00																													18:10(30分)CSLive/エアロ・DANCING-REC		18:00						
18:30							18:30		18:40(40分)ピラティス・水野																											18:40(40分)ピラティス・水野		18:30						
19:00		19:10(40分)エアロサキット/フィットネス/リズムライド・玉井		19:10(40分)クラブ限定/HOTルーシード・朝倉	19:00(40分)CSLive/エアロ・イトハフットネス/パワーライ-REC		19:00		19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-REC							19:00(40分)有料セッション/クラブ限定/はつらつ健康運動スクール(スクール)[予約]	19:20(30分)X-COR E FIGHTING-坂下																		19:10(40分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ		19:00							
19:30							19:30																													19:30(40分)エアロ・イトハフットネス/パワーライ-REC		19:30						
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・下平	20:00(40分)CSLive/エアロ・イトハフットネス/パワーライ-REC		20:10(30分)パワーパンプ・和野			20:00		20:10(40分)シンプルエアロ・及川	20:00(30分)CSLive/エアロ・イトハフットネス/パワーライ-REC						20:00(40分)CSLive/エアロ・イトハフットネス/パワーライ-REC																			20:10(40分)ZUMBA(R)・及川		20:00							
20:30							20:30																													20:40(10分)ジムスモ/あんなでストレッチ		20:30						
21:00	21:10(40分)CSLive/シェイパンプPQW-ER	21:10(30分)BOOSTcore-寺田		21:00(40分)ファイトアタックPRO・和野			21:00		21:00(40分)ZUMBA(R)・及川																											21:10(40分)ジムスモ/あんなでストレッチ		21:00						
21:30							21:30																													21:40(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤カ		21:30						
	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		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							
曜日	月			火			水	水			木			金			土	土			日			日																				