

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年08月 -

7日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(金)、16日(土)、21日(木)、28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			水			木			金			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																							
08:30																							
09:00																							
09:20	09:20(40分) シンブルエアロ・新妻	09:20(40分) フィールヨガ・高橋		09:20(40分) カラダデックス・塩原	09:20(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		09:20(40分) シンブルエアロ・種田			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) シンブルエアロ・種田			09:20(40分) ZUMBA(R)・種久	09:30(60分) キッズダンススクール[スクール]		09:00(60分) キッズダンススクール[スクール]		09:00(60分) キッズダンススクール[スクール]		
09:30																							
10:00																							
10:10	10:10(40分) ファイトアタックPRO・和野	10:10(40分) ヨガ・新藤		10:15(40分) シンブルエアロ・高橋	10:15(40分) ビラティスエアロ・高橋		10:15(40分) ヨガ・北嶋			10:30(40分) ジェイパンプ40・浅野	10:15(40分) エアロサーキット・後藤		10:15(40分) ヨガ・北嶋			10:40(40分) ZUMBA(R)・種久	10:40(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ		10:20(40分) CS Live/フィールビラティス・REC		10:40(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ		
10:30																							
11:00	11:00(40分) エイブパンプ40・和野	11:00(60分) クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール]		11:00(40分) ジムスモ/みんなのストレッチ	11:00(40分) ジムスモ/みんなのストレッチ		11:00(40分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]			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(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			11:40(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	11:40(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ		11:30(40分) フィールヨガ・水野		11:30(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
11:30																							
12:00	12:10(40分) コンビネーションステップ・山崎	12:20(40分) CS Live/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/バーダンス・新藤[セッション]		12:20(60分) フラスケール[スクール][予約]			12:30(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	12:30(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		12:20(60分) フラスケール[スクール][予約]			12:30(40分) コンビネーションステップ・種久	12:15(45分) キッズダンススクール[スクール]		12:30(40分) フィールヨガ・坂下		12:30(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
12:30																							
13:00	13:00(60分) 有料セッション/ダンス・荒川[セッション]	13:10(40分) ビラティスエアロ・山崎		13:15(40分) ジェイパンプ40・坂下	13:00(30分) ヨガスクール・東山[スクール][予約]		13:40(40分) ルーシダットン・朝倉			13:25(40分) シンブルステップ・輪沢	13:30(40分) CS Live/Lati・REC		13:40(40分) ルーシダットン・朝倉			13:10(30分) CS Live/パワーパンプ・REC	13:15(60分) ハリエスクール[スクール][予約]		13:30(40分) ファイトアタックBEAT・坂下		13:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
13:30																							
14:00	14:10(40分) ZUMBA(R)・岡田	14:00(60分) 有料セッション/スピン・織田[セッション][予約]		14:45(40分) HOTヨガ・東山	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]		14:50(40分) シンブルステップ・基本			14:20(30分) やせる! 前扉健康ダンス・後藤	15:00(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		14:50(40分) シンブルステップ・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(40分) HOTピラティス・藤井		14:30(40分) ファイトアタックPRO・和野		14:40(30分) CS Live/PARTY Jam・REC		
14:30																							
15:00	15:15(40分) 健康太極拳・ソウ			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]	15:00(150分) スタジオレンタル[セッション]		15:00(60分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]			15:00(60分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]	15:00(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		15:00(60分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]			15:00(40分) フィールヨガ・山岸	14:50(40分) HOTピラティス・藤井		14:50(40分) ファイトアタックPRO・和野		15:00(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・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) スタジオレンタル[セッション]	16:00(150分) スタジオレンタル[セッション]		16:10(40分) ZUMBA(R)・荒竹			16:00(150分) スタジオレンタル[セッション][予約]	16:00(150分) スタジオレンタル[セッション][予約]		16:10(40分) ZUMBA(R)・荒竹			16:15(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	16:15(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		16:10(40分) ファイトアタックPRO・和野		16:00(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
16:30																							
17:00	16:30(60分) キッズダンススクール[スクール]			17:30(40分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]	17:30(40分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]		17:30(40分) シンブルステップ・基本			17:30(40分) キッズダンススクール[スクール]	17:30(40分) キッズダンススクール[スクール]		17:30(40分) シンブルステップ・基本			17:30(40分) フィールヨガ・山岸	17:10(40分) HOTピラティス・藤井		17:10(40分) ファイトアタックPRO・和野		17:30(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
17:30																							
18:00	17:30(120分) スタジオレンタル[セッション]	17:30(60分) キッズダンススクール[スクール]		18:10(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	18:10(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		18:40(40分) ビラティス水野			18:15(60分) キッズダンススクール[スクール]	18:15(60分) キッズダンススクール[スクール]		18:40(40分) ビラティス水野			18:10(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	18:10(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		18:10(30分) ファイトアタックPRO・和野		18:10(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
18:30																							
19:00	19:10(40分) エアサイクルフィットネス/リズムライド・玉井			19:10(40分) *クラブ限定/HOTルーシダットン・朝倉	19:00(60分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		19:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC			19:00(40分) 有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]	19:20(30分) X-COR E FIGHTING・坂下		19:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC			19:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	19:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		19:10(40分) ファイトアタックPRO・和野		19:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
19:30																							
20:00	20:10(40分) ZUMBA(R)・下平	20:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		20:10(30分) パワーパンプ40・和野	20:00(30分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		20:10(40分) シンブルエアロ・及川			20:20(40分) HOTパワーヨガ・丸山	20:20(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		20:10(40分) シンブルエアロ・及川			20:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	20:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		20:10(40分) ファイトアタックPRO・和野		20:10(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
20:30																							
21:00	21:10(40分) CS Live/エイブパンプ40(PQW) core	21:10(30分) BOOST		21:00(40分) ファイトアタックPRO・和野	21:00(40分) ファイトアタックPRO・和野		21:00(40分) ZUMBA(R)・及川			21:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	21:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		21:00(40分) ZUMBA(R)・及川			21:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC	21:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		21:00(40分) ファイトアタックPRO・和野		21:00(40分) CS Live/エアロ+前扉健康ダンス・REC		
21:30																							