

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

15日(月)、23日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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

< 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	
08:30						08:30						08:30					08:30				08:30	
09:00						09:00						09:00					09:00				09:00	
09:30	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」・前田 節美ダンス・REC		09:30	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		09:30	09:20(40分)ヨガ・米山		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/みんなでおストレッチ		09:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ	09:30	
10:00						10:00								10:00							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															
10:30						10:30								10:30							10:30	
11:00	11:10(40分)シェイバハンブ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							11:00	
								11:15(40分)コンビネーションエアロ・北嶋														
11:30						11:30								11:30							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)CSLive/スムース&ヒールリング・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「セッション」)		12:00	12:20(60分)フラスクール(スクール)【予約】						12:00	12:20(40分)コンディネーションステップ・堀久	12:15(45分)ジャズダンススクール(スクール)【予約】		12:30(40分)シェイバハンブ40・坂下	12:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ	12:30(40分)CSLive/エアロ・下平・REC	12:00	
12:30						12:30								12:30							12:30	
13:00	13:00(60分)有料セッション/ダンス・寛市	13:10(40分)ピラティス・山崎		13:00(90分)ヨガスクール・米山(スクール)【予約】		13:00								13:00	13:10(30分)CSLive/パワーハンブ・和野	13:15(60分)バレエスタジオ(スクール)【予約】		13:00(40分)CSLive/エアロ・下平・REC	13:00(40分)CSLive/エアロ・下平・REC	13:00		
13:30						13:30								13:30							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・堀川セッション【予約】				14:00								14:00	14:00(40分)ファイトアタックPRO・和野					14:00		
14:30						14:30								14:30							14:30	
15:00						15:00								15:00							15:00	
15:30	15:15(40分)健康太極拳・ソウ					15:30								15:30							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)スタジオレシタル【セッション】		16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・寛市							16:00							16:00	
16:30						16:30								16:30							16:30	
17:00						17:00								17:00							17:00	
17:30	17:30(120分)スタジオレシタル【セッション】	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)【予約】				17:30								17:30							17:30	
18:00						18:00								18:00							18:00	
18:30						18:30								18:30							18:30	
19:00						19:00								19:00							19:00	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・下平	20:00(40分)CSLive/エアロ・下平・REC		20:10(30分)パワーハンブ40・和野		20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・及川	20:00(30分)CSLive/「やせる」・CORIE FIGHTING-LIVE						20:00							20:00	
20:30						20:30								20:30							20:30	
21:00	21:10(40分)CSLive/シェイバハンブPOWER	21:10(30分)BOOBScore		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							21:00							21:00	
21:30						21:30								21:30							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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム