セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、23日(木)、30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。

< スタジオ >

	月			火		20日	*			*			±		200	±			B	
第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	aγ	第1スタジ	オ 第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27 AG	第1スタジオ	第2スタジオ	aγ	第1スタジオ	第2スタジオ	aγ	第1スタジオ	第2スタジオ	27
						08:00									08:00				08:00(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール]	
																			クール]	
						08:30				1		T			08:30				1	
								1		†	İ	†						†	1	
					†	19:00				 	 	†			09:00		 	ļ	09:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	†
(20(40分)シンブル	09:20(40分)フィールヨ		09:20(40分)カラダデト	09:20(30分)CSLive/やせる ! 脂肪燃焼ダンス・REC		09:20(40分)シ	ンプル					09:20(40分)ZUMBA	09:20(40分)フィールヨ		09:20(40分)ヨガ・米山	1			ススクール[スクール]	
9:20(40分)シンブル アロ・新妻	ガ・高橋		09:20(40分)カラダデト ックス・塩原	! 脂肪燃焼ダンス・REC		09:20(40分)シェアロ・植田				+	 	- R)·小山/新藤	09:20(40分)フィールヨ ガ・浅野		20.00	00/20(60分) セップが、		+		
		on any or Children			00 47/10/10/10 / 7 7 / 7 / 7	J9:30		m #(#A/NE) / 7.7 (*/7.7			ļ	4		m 45/40/10/1/ 7 T / 7 / 7 / 1/ h	J9:30	09:30(60分)キッズダン ススクール[スクール [予約]	05.45/10/53/57/57/57/5	ļ	ł	00 4F/40/2021 / 7 7
		09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ		l	09:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			09:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹カ		ļ	ļ			09:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ		[77:89]	09:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			09:45(10分)ジムスモ/ コア 体幹力
	10:10(40分)ヨガ・新藤					10:00	10:00(60分)クラブ 定/はつらつ健康運 スクール[スクール]	限 助							10:00]		10:10(40分)ZUMBA(R)・新藤		
0:15(40分)ファイトア ックPRO・和野			10:15(40分)シンブル エアロ・高橋	10:15(40分)ピラティス ・塩原		10:15(40分)ヨカ	・北嶋 スクール[スクール]						10:15(30分)エアロサ ーキット・後藤]	10:20(40分)CSLive/ フィールビラティス・R EC	[
,,						0:30						10:30(40分)シェイブ/ ンブ40・淺倉	171 555		10:40(40分)ZUMBA R)·峰久			1	EC	
		10:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			10:45(10分)ジムスモ/みんな で終トレ			10:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ		1		100 及恩		10:45(20分)ジムスモ/ファンク ショナルサーキット	R) · REX	İ	10:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力		1	10:45(10分)ジムスモ
:10(40分)シェイブパ	11:10(60分)クラブ限		11:10(40分)健康体操	11:05(40分)ベリーダンス・新藤	,	1:00	11:00(60 分) 有料セ ション/フラメンコ・ ビネー 野[セッション][予約] :嶋	7			†			7,777	11:00			†	11:10(309))CSLive/X—CO RE TRAINING-REC	
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]		-) □	ス・新藤		11:15(40分)コン	ジョン/フラメンコ・; ビネー 野「セッション」「予約」	*		 	 				11:30 11:40(30分)X一COR E FIGHTING·和野	11:15(45分)キッズバ		11:20(40分)フィールヨ ガ・水野		
	,,		ł	1		ションエアロ・	:A			·	 	11:30(40分)ファイトフ	11:30(80分)有料4~~		11-40(30-Q-)Y - COE	レエスクール[スクール]系約]		ガ・水野		
		1145(10Q)() / 7 X / () D _			11:45(10分)ジムスモ/お腹シャイブ	1.30	_					11:30(40分)ファイト7 タックPRO・淺倉	ション/フラメンコ・浅	11:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	E FIGHTING·和野	7 F JL 7 493	(1.45/(nQ)() / 7.4 / p 際()	1		11:45(10分)ジムスモ で筋トレ
		11:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力			117 IN C. 600 7			11:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ		ļ			野にセツンヨンルア利川	でストレッチ			11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			で筋トレ
:05(40分)コンビネー ヨンステップ・山崎			12:10(40分)コンビネー ションステップ・川口	ション/ベリーダンス・	<u> </u>	12:00									12:00			ļ	12:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC	
	1220(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC	l	l	新藤[セッション]		12-20(60分)フ· ル[スクール][がわ								12:20(40分)コンビネー ションステップ・峰久	12:15(45分)ジャズダン ススクール[スクール [予約]	L			
	•REC			1	1	12:30	12:30(30分)CSLive/エア イクルフィットネス/リズムラ ド・REC[定員]	サ イ				12:30(40分) * クラブ限定/信盤エクササイズ・金行/済倉			12:30	[予約]		12:30(40分)シェイブパ ンブ40・坂下		
				Ī			F-REC[定員]				T	1						1		T
3:00(60分)有料セッ	13:10(40分)ピラティス			13:00(90分)ヨガスクー		13:00				·					13:00 13:10(30分)CSLive/シェイフ /シプPOWER-REC				13:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC	
3.00(60分)有料セッ ・ョン/ダンス・荒竹 セッション]	• 川崎		13:15(40分)シェイプパ ンプ40・坂下	ル・米山にスクール』。 約〕	·					 	İ	13:25(40分)コンビネー ションステップ・鵜沢	·			13:15(60分)パレエスク ール[スクール][予約]	7		F-REC	
			ンブ40・坂下	1		3:30 13:40(40分)ル ダットン・朝倉	ーシー 13:40(40分)フラスク ル[スクール][予約]	=		 	 	ションステップ・鵜沢	13:30(40分)CSLive/ Lati Lati·REC	1	13:30	ール[スクール][予約]		13:30(40分)ファイトア タックBEAT・坂下		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				ł		ダットン・朝倉	ル[スクール][予約]			·	 	-	Lati Lati-REC			ł		タックBEAT・坂下		+
10(40())71114704 (1400(00 (V) * #I +			ł						·				4	1400(40())7-(17				4	
l:10(40分)ZUMBA()·岡田	14:00(60分) 有料セッション/太極拳・滅[セッション][予約]					14:00					_	ļ	ļ		14:00 14:00(40分)ファイトア タックPRO・和野		<u> </u>			_
ľ	ッション』「予約」									ļ		ļ								
					1	14:30						1			14:30 14:50(40分)フィールヨガ・山岸	14:30(60分)有料セッション/ストリートダン		14:40(40分)HOTピラ ティス・藤井	14:40(30分)CSLive/ リズムCAMP・REC	1
			14:45(40分)HOTヨガ・ 米山			14:50(40分)シ ステップ・峯本	ンブル					T			14:50(40分)フィールヨ	ス・松井[セッション]		1		
				15:00(80 分)有料セッション/フラメンコ・浅	1	5:00	15:00(150分)スタジ	5		T	T	15:00(60分)有料セッ	15:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC		15:00	F 1, 631		1		
5:15(40分)健康太極 *·城				野[セッション][予約]	1		15:00(150分)スタジ レンタル[セッション [予約]	′¹		1	T	[セッション][予約]	F-REC						*	1
P·M				i		5:30	_			·	†	1			15:40(40分)ZUMBA R) ·江本			†	15:30(309))CSLive/X—CO RE DANCING-REC	t
				ł							 	4			R)·江本				RE DANCING-REC	15:45(10分)ジムスモ/ で筋トレ
6:10(40 (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A)			16:00(150分)スタジオ	ł		16.10(406)71	MBA					-	16:00(150分)スタジオ		10.00					で筋ドレ
6:10(40分)ファンクシ ナルトレーニング・寺			レンタル[セッション] [予約]			6:00 16:10(40分)ZU R)·荒竹	WIDA(ļ		1015/00/11 15 15 15	16:00(150分)スタジオ レンタル[セッション] [予約]		10:00		ļ	16.4F(20/1)(00) : /2 /7	an arrow () take the first	
' L			[7/8]								ļ	. 体操スクール[スクー	[17:49]					16:15(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER・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(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		l	<u> </u>		16:30						n			16:30	16:30(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC[定員]			井[セッション][予約]	
	[予約]			1												P-REC(AM)	16:45(10分)ジムスモ/お腹ジェイブ	1		16:45(10分)ジムスモ/ でストレッチ
			Ī			7:00 17:00(40分)有料センス・党件[セッショ	ション/ダ -/[予約]				T	1			7:00 17:10(40分)ヨガ・齋藤			17:00(40分)シンブル エアロ・植田		
		l	İ	l						I			1			l		上/山-恒田		1
:30(120分)スタジオ	17:30(60分)キッズダン		t	!		7:30				·	 		1		17:30	l	†			
ンタル[セッション] 「約]	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		ł										1				17:45(10分)ジムスモ/みんな	 		17:45(10分)ジムスモ/ コア 体幹力
***			ł	18:10(30 分)CSLive/X—CC RE RIDING-REC		0.00				 	 		-		18:10(30 \(\) CSL ive	18:00(40分)有料セッション/フ	で筋トレ	 		コア 体幹力
I		ļ	ļ	RE RIDING-REC					 	 	 		-	ļ	18:10(30分)CSLive/ ピラティス・REC	ラ・峰久(セッション)[予約]	ļ	†	 	
Į.					4					4	ļ	↓		J				↓	ļ	
l						18:40(40分)ビ ・水野	フティス	4	l	ļ	L	ļ			18:30			1		ļ
							1			L							18:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力	1		
Г	19:10(40分)エアサイク		19:10(40 分) * クラブ 限定 /H OTルーシー ダットン・朝倉	19:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ		19:00	19:10(40分)CSLive ファイトアタックBEA ・REC	2/				19:00(40分)有料セッション/オ ディコンディショニング・植日 セッション][予約]			19:00			1		
Į.	ルフィットネス/リズム ライド・玉井	İ	ダットン・朝倉	F-REC			·REC	·	T	1	1	[セッション][予約]	19:20(30分)X-COR E FIGHTING·坂下				1	†	1	
		l	İ		†	19:30			†	·	†		E FIGHTING·坂下		19:30	1	†	1	İ	t
		19:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力		ł	19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			19:45(10分)ジムスモ/みんなで施トレ		t	t	t		19:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ		 	 	t	t	
:10(40分)ファイトア	20:00(40分)CSLive/エアサ	コア 体幹力	20:10(30分)シェイブパ	 	117	20:10(40分)シ	ンブル 20:00(30分)CSLive/X-C	で筋トレ	 	t	 	t	20:00(40分)CSLive/エアサ	でストレッチ	20-00	 	 	t	t	
:10(40分)ファイトア ックBEAT・玉井	20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC	 	20:10(30分)シェイプパ ンプPOWER・和野	 	 	エアロ・及川	ンブル 2000(30分)CSLive/X-C RE FIGHTING-LIVE	 	+	· 	 	20/20/4045) HOTHE	20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC	1		 	 	 	 	
Ļ		ļ		l	ļ		aa tarta () \u00e4	 	ļ	ļ	ļ	20:20(40分)HOTパワ 一ヨガ・丸山						 		ļ
			 			20:30	20:40(40分)CSLive スムース&ヒーリン・ REC	ý		ļ	ļ	1	ļ		20:30	ļ	ļ		ļ	ļ
		20:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			20:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ			20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ		1				20:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				L		
:10(40分)CSLive/ ェイブパンブPOW	21:10(30分)BOOST		21:00(40分)ファイトア タックPRO・和野	l		21:00 21:00(40分)ZU R)·及川	MBA(21:00					
R	core, 4m	1	222PRO HIEF	İ	1	K).WIII		1		1	1	1	T				1	1	1	
		t		t	†	21:30		+	l	†	t	†	†	†	21:30	†	†	†	t	t
		1	l					21:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			 	+	ļ	0.45/00/02/17 77 7/70			·	+		
		21:45(10分)ジムスモ/みんな	l																	
第1スタジオ	第2スタジオ	21:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	21:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力 ジム	第1スタジ	オ 第2スタジオ	でストレッチ ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ĐΔ	第1スタジオ	第2スタジオ	21:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力 ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ŊΔ	第1スタジオ	第2スタジオ	27

作成日:2025/10/01 18:31:35