

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。

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 >

	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		
08:30							08:30									08:30						08:30		
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)カラダデックス・塩原	09:20(30分)CS Live / CPキッズ 前編(新妻ダンス・REC)		09:20	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	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]	09:30		
09:30			09:40(10分)ジムスモ/お藤シエイブ				09:30			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	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/パワーコア 後野カ	09:30		
10:00		10:10(40分)ヨガ・新藤					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(40分)ZUMBA(R)・新藤		10:20(40分)CS Live / フィールビラティス・R・REC	10:00		
10:15	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)ビラティス・塩原		10:30	10:15(40分)ヨガ・北嶋						10:30(40分)シェイバンプ40・浅野		10:30	10:40(40分)ZUMBA(R)・後久					10:30		
10:30			10:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ				10:40	10:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ							10:40(10分)ジムスモ/ファンクショナルサキット				10:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後野カ		10:40(10分)ジムスモ/お藤シエイブ	10:30		
11:00	11:10(40分)シェイバンプ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/フラスコ・浅野 [セッション] [予約]							11:00					11:00(30分)CS Live / CORE FIGHTING・和野	11:00		
11:30			11:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後野カ				11:30		11:15(40分)コンビネーションエアロ・北嶋					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・浅野 [セッション] [予約]		11:30	11:30(30分)X - CORE FIGHTING・和野		11:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ	11:30			
12:00	12:05(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									12:00						12:00		
12:30		12:20(40分)CS Live / スムース & ヒーリング + REC					12:30	12:20(60分)フラスコール [スクール] [予約]								12:30	12:20(40分)クラブ限定/新妻エクササイズ・浅野/浅野					12:30		
13:00	13:00(60分)有料セッション/ダンス・荒井・山崎			13:10(40分)ビラティス・山崎	13:00(30分)ヨガスクール・米山 [スクール] [予約]		13:00									13:00	13:00(40分)CS Live / エアウォーク/フィットネス/パワーコア・REC					13:00		
13:30				13:15(40分)シェイバンプ40・坂下			13:30	13:40(40分)ルーシェ・ダットン・朝倉	13:40(40分)フラスコール [スクール] [予約]					13:25(40分)コンビネーションステップ・横矢	13:30(40分)CS Live / Lat・REC				13:15(60分)バレエスクール [スクール] [予約]		13:30(40分)ファイトアタックBEAT・坂下	13:30		
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・植田	14:00(60分)有料セッション/スピン・堀 [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				14:55(40分)HOTヨガ・米山	15:00(60分)有料セッション/クラブメソ・浅野 [セッション] [予約]		15:00	14:50(40分)シンプルステップ・基本	15:00(150分)スタジオレנטアル [セッション] [予約]				15:00(60分)有料セッション/ステップ・北崎 [セッション] [予約]	15:00(30分)CS Live / エアウォーク/フィットネス/リズム・R・REC		15:00	15:00(40分)フィールヨガ・山崎				15:00			
15:30	15:15(40分)健康体操・堀						15:30									15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・江本				15:30(30分)CS Live / X - CORE 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נטアル [セッション] [予約]			16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・荒井								16:00	16:00(150分)スタジオレנטアル [セッション] [予約]					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						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]							17:00						17:00		
17:30	17:30(120分)スタジオレנטアル [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						17:30		
18:00							18:00									18:00	18:10(30分)CS Live / ビラティス・REC	18:00(40分)有料セッション/クラブメソ・浅野 [セッション] [予約]				18:00		
18:30							18:30	18:40(40分)ビラティス・水野								18:30						18:30		
19:00		19:10(40分)エアウォーク/フィットネス/リズム・ライド・玉井		19:10(40分)・クラブ(限定)・HOTルーシェ・ダットン・朝倉	19:00(40分)CS Live / エアウォーク/フィットネス/パワーコア・REC		19:00		19:10(40分)CS Live / ファイトアタックBEAT・REC				19:00(40分)有料セッション/和野 [セッション] [予約]	19:20(30分)X - CORE FIGHTING・坂下		19:00						19:00		
19:30			19:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後野カ				19:30									19:30						19:30		
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・玉井	20:00(40分)CS Live / エアウォーク/フィットネス・パワーコア・REC		20:10(30分)シェイバンプPOWER・和野			20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・及川	20:00(30分)CS Live / X - CORE FIGHTING LIVE						20:00(40分)CS Live / エアウォーク/フィットネス・パワーコア・REC							20:00		
20:30							20:30									20:30						20:30		
21:00	21:10(40分)CS Live / シェイバンプPOWER・和野	21:10(30分)BOOST core		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			21:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ				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	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	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			