セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休憩日です。 3日(月)、24日(月)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職後クラフ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

くスタジオ >

	月			火		曜日				木			•		曜日				B	
第1スタジオ	第2スタジオ	9A	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	第1スタジオ	第2スタジオ	9A	第1スタジオ	第2スタジオ	27C	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	94
						08:00									08:00				08:00(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール]	
								T				T						T	クール]	
						08:30		·				†			08:30			İ	1	
			†					 										†	i	
						09-00		+				 			09-00	-			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)フィールコ	†	09-20(40分)カラダデト	09:20(30分)CSLive/やせる	5	09-20(40分)シンプ	л.	+				09:20(40-\$\)ZLIMB Δ (09:20(40公)フィールコ		09:20(40分)ヨガ・米山	 		· 	ススクール[スクール]	
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 !脂肪燃焼ダンス・REC	1	09:20(40 分)シンブ エアロ・植田	~ 					09:20(40分)ZUMBA(R)·小山/新藤	ガ・浅野		09.20(40万) 13万 - 米丘				ł	
			1			09:30						1			09:30	09:30(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]			!	
		09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		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 体幹力	1					09:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ		[予約]	09:45(10分)ジムスモ/みんち でストレッチ	1		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)クラブ原定/はつらつ健康運動スクール[スクール]	Ę h							10:00			10:10(40分)ZUMBA(R)・新藤		
0:15(40分)ファイトア ックPRO・和野	1		10:15(40分)シンブル エアロ・高橋	10:15(40分)ピラティス	1	10:15(40分)ヨガ・北	島 スクール[スクール]	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				1	10:15(30分)エアロサ ーキット・後藤			Ī		T SIME	10:20(40分)CSLive/ フィールビラティス・R	
ックPRO・和野			エアロ・商信	・ 温原		10:30						10:30(40分)シェイブパ ンブ40・湊倉	ーキット・俊藤		10:30 10:40(40分)ZUMBA R) ·峰久	(1	EC DTTTA	
		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				ンブ40・淺倉		10:45(20分)ジムスモ/ファンク ショナルサーキット	R) ·峰久		10:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力	-	ł	10:45(10分)ジムスモ ェイブ
1.10(404)3.7 47.6	11.10(60 公) カラブ間		11.10(40公) 健康体格	11.0E(404)&II—&1		11.00	11.00(60 公) 表 對 表。	でストレッチ					!	ショナルサーキット	11.00				11:10(30.9)CSLive/X—CO	117
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]		·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・法 野[セッション][予約]	É							11:30 11:40(30分)X-COI E FIGHTING·和野			<u> </u>	11:10(309))CSLive/X—CO RE TRAINING-REC	
	スクール[スクール]		1			11:15(40分)コンヒネ ションエアロ・北嶋	一野しセッション」「予約」									■ 11:15(45分)キッスハ レエスクール[スクー		11:20(40分)フィールヨ ガ・水野		
	1					11:30			1			11:30(40分)ファイトア タックPRO・海倉	11:30(80分)有料セッション/フラメンコ・浅 野[セッション][予約]		11:30 11:40(30分)X - COI F FIGHTING 和野	マル][予約]		1	l	
	i e	11:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力			11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			11:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				1	野[セッション][予約]	11:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			11:45(10分)ジムスモ/お腹り ェイブ	1		11:45(10分)ジムスモ 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	12:00(60分)有料セッ	,	12:00							1		12:00				12:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC	
コン人アツノ・山崎	12:20(40分)CSLive/	1	12:10(40分)コンビネー ションステップ・川口	ション/ヘリータンス・ 新藤[セッション]	·	12-20(60分)フラスク ル[スクール][予約]	=	†	t			†	İ	t	12:20(40分)コンビネー	- 12:15(45分)ジャズダン	1	t	F-REC	
	12:20(40分) CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC		t			ル[スクール][予約]	12:30(30 ff)CSLive/IT 7*	,				12:30(40分) * クラブ限定/骨 盤エクササイズ・金行/凌倉	1	ļ	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]		12:30(40分)シェイブバ		
	1			l		2.30	12:30(30分) CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラ・ ド・REC[定員]	1			ļ	盤エクササイズ・金行/淡倉		ļ	12.00	r 1. 401		12:30(40分)シェイブパ ンプ40・坂下	ļ	
					<u> </u>								<u> </u>				<u> </u>			
:00(60分)有料セッ ョン/ダンス・前竹	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	;	13:00									13:00 13:10(30分)CSLive/シェイ パンプPOWER-REC	7			13:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC	
マッション]			13:15(40分)シェイブパ ンプ40・坂下	約]								1325(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]			F-REC	
			2740-4K F			13:40(40分)ルーシ ダットン・朝倉	- 13:40(40分)フラスクー ル[スクール][予約]	-				ションヘナツノ・箱バ	13:30(40分)CSLive/ Lati Lati·REC	1	13:30	ール【ヘソール】【アギリ】		13:30(40分)ファイトア タックBEAT・坂下		
1				i		タットン・朝夏	ル【スクール』【予約】					1	Lati Lati•REC			1		タックBEAT・坂下		
:10(40↔)7LIMBA(1400(60分)有料セッ	 	 	ł		14.00			+		<u></u>			ł	14-00 14-00(40分)ファイト	,	 		!	
I: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]	ļ	 	l		14.00		-		ļ		ļ			14:00 14:00(40分)ファイト: タックPRO・和野				ļ	
	ツンヨンルヤ料」				<u> </u>							ļ								
		l				14:30						l			14:30	■14:30(60分)有料セッ ション/ストリートダン	1	14:40(40分)HOTピラ ティス・藤井	14:40(30分)CSLive/ リズムCAMP・REC	
	I		14:45(40分)HOTヨガ・ 米山			14:50(40分)シンブ ステップ・峯本	ル								14:30 14:50(40分)フィール: ガ・山岸	ス・松井[セッション]		T		
		*	1жш	15:00(80分)有料セッ	2	15:00	15:00(150分)スタジオ	ţ				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		15:00	[1,43]		1		
5:15(40分)健康太極 + 滅	†			15:00(80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 [予約]	J	†			15:00(60分)有料セッ ・ション/ステップ・北嶋 [セッション][予約]	F-REC				İ			
t·st						15-20	┥					1			15-40(40↔)7UMBA	(+		15:30(305))CSLive/X-CO RE DANCING-REC	
												-	ļ		15:40(40分)ZUMBA R)·江本	`			RE DANCING-REC	1545/1040/03 /. 7 %
							_													15:45(10分)ジムスモ で筋トレ
6:10(40分)ファンクシ ナルトレーニング・寺			16:00(150分)スタジオ レンタル[セッション] [予約]			16:10(40分)ZUMB R)·荒竹	A (16:00(150分)スタジオ レンタル「セッション〕		16:00					
' I			[予約]									16:15(60分)キッズ新	[予約]					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]	
l	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		1			16:30			Ī			16:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]			16:30	16:30(30分)C SLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラィ ・ド・REC(定員)		1	井[セッション][予約]	
	[予約]		İ				7					1				ド・REC(定員)	16:45(10分)ジムスモ/お腹り	1	1	16:45(10分)ジムスモ でストレッチ
	i		t			17:00 17:00(40分)有料セッション ンス・荒竹[セッション][予約	/4					1			17:00 17:10(40分)ヨガ・齋藤		117		ł	でストレラナ
	ł		+			ンス・荒竹[セッション][予8	3)						ł		7,00			17:00(40分)シンブル エアロ・植田		
		 	ł		ļ			4	ļ	ļ	ļ	ļ	1	ļ		ļ		<u> </u>	ļ	
:3U(120分)スタジオ 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] [予約]		1	l	1	17:30		1			L		I		17:30	<u> </u>				
F約]	[予約]	L	1					1	L			L	l	L			17:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	1		17:45(10分)ジムスモ コア 体幹力
	I		1	18:10(30分)CSLive/X一CC RE RIDING-REC		18:00							I		18:00 18:10(30分)CSLive ピラティス・REC	/ 18:00(40分)有料セッション/フ ラ・峰久[セッション][予約]		1		
l	I	İ	1					†	İ			1	1		EJTIANEC		İ	†		·
1		†			 	18:40(40分)ピラティ ・水野	ス	+	 			t		t	18:30		†	t	t	
-	 	 	 		· 	·水野	 	+	 			 		ł		+	18:45(10分)ジムスモ/パワー	 	+	
	10.10(40()) = 77.11 (5	 	10.10(40()) + 5 = =				10.10(40())0.00	- 				INDEX PORT OF THE PART OF THE					18:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力	-		
l	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ルーシー ダットン・朝倉	イクルフィットネス/パワーライ ド・REC	اـــــا	19:00	19:10(40分)CSLive. ファイトアタックBEA* ・REC	т 	_		ļ	19:00(40分)有料セッション/ボ ディコンディショニング・植田 [セッション][予約]	L		19:00		 	↓		ļ
	フイド・玉井	<u> </u>	タットン・朝倉				REC						19:20(30分)X-COR E FIGHTING·坂下	[<u> </u>		
	I					19:30	1								19:30					
		19:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力			19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	1		19:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				T		19:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	1	1	1	†		
:10(40分)ファイトア	20:00(40分)CSLive/エアサ	mer.//	20:10(30分)シェイブパ ンプPOWER・和野	l		20:00 20:10(40分)シンブ	ル 20:00(30分)CSLive/X-Ci RE FIGHTING・LIVE	0	t			t	20:00(40分)CSLive/エアサ		20:00	†	†	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		ンプPOWER・和野		+	エアロ・及川	HE FIGHTING-LIVE					20:20(40分)HOTパワ	20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC			+		t		
-		4		l		20.00	20:40(40分)CSLive	4			ļ	一ヨガ・丸山		4	00.00			-		
			4			20:30	20:40(40分)CSLive スムース&ヒーリンク ・REC	ź		ļ	ļ	4	 		20:00	4		↓	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/お腹シェイプ					<u> </u>	20:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ				_		
:10(40分)CSLive/	21:10(30分)BOOST core·寺田		21:00(40分)ファイトア タックPRO・和野			21:00 21:00(40分)ZUMB R)·及川	A (21:00					
1-1 2 W 2 2 P O W	C016.4E		A A A PRO MILE			K) · WIII		1				1				1	1	†		
		†			+	21:30		+				t			21:30	t	†	t		
				ļ	N. 8700 (NY) / T.T. (1/2)			21:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	 	ļ		 	 	21:45(10分)ジムスモ/パワー		+	 	†	 	
		21:45(10分)ジムスモ/みんた																		
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F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	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	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	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27

作成日:2025/10/29 18:02:42