

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30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	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00							08:00									08:00						08:00(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	08:00	
08:30							08:30									08:30							08:30	
09:00							09:00									09:00						09:00(60分)キッズダンススクール(スクール)	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/アキバ・高橋(後援ダンス・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】	09:30		
			09:40(10分)ジムスモ/お着しエビ		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									09:40(10分)ジムスモ/お着しエビ	
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	10:00		
10:30	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		10:30	10:15(40分)ヨガ・北嶋						10:15(30分)エアロサーキット・後藤		10:30	10:40(40分)ZUMBA(R)・嵯久				10:20(40分)CSLive/フィールピラティス・高橋	10:30		
11:00							11:00										11:00					11:00(30分)CSLive/アキバ・高橋(後援ダンス・REC)	11:00	
	11:10(40分)シェイパンプ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(60分)有料セッション/プラメンコ・浅野(セッション)【予約】													
11:30							11:30										11:30	11:40(30分)X-COR E FIGHTING・和野				11:30(30分)CSLive/アキバ・高橋(後援ダンス・REC)	11:30	
			11:40(10分)ジムスモ/お着しエビ		11:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ			11:30(40分)ファイアタックPRO・後藤	11:30(60分)有料セッション/プラメンコ・浅野(セッション)【予約】		11:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ													
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	12:20(60分)フラスクール(スクール)【予約】								12:00	12:20(40分)コンビネーションステップ・嵯久	12:15(45分)キッズダンススクール(スクール)【予約】			12:00(30分)CSLive/エアロ・高橋(後援ダンス・REC)	12:00		
12:30							12:30										12:30						12:30	
13:00							13:00										13:00	13:10(30分)CSLive/フィールPWR・高橋(後援ダンス・REC)				13:00(40分)CSLive/エアロ・高橋(後援ダンス・REC)	13:00	
	13:00(60分)有料セッション/ダンス・寛市(セッション)	13:10(40分)ピラティス・山崎						13:00(30分)ヨガスクール・米山(スクール)【予約】																
13:30							13:30	13:40(40分)ルーシーダットン・新藤	13:40(40分)フラスクール(スクール)【予約】							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(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	14:50(40分)シンプルステップ・榎本	15:00(150分)スタジオレメンタル(セッション)【予約】							15:00	15:00(40分)フィールヨガ・山岸	14:30(60分)有料セッション/ストリートダンス・松井(セッション)			14:40(30分)CSLive/リズムCamp-REC	15:00		
	15:15(40分)健康太極拳・堀																							
15:30							15:30									15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・江本				15:30(30分)CSLive/アキバ・高橋(後援ダンス・REC)	15:30		
16:00							16:00										16:00					16:10(40分)有料セッション/ピラティス・高井(セッション)【予約】	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)スタジオレメンタル(セッション)【予約】				16:10(40分)ZUMBA(R)・寛市																
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・寛市(セッション)【予約】									17:00	17:10(40分)ヨガ・高橋				17:00(40分)シンプルエアロ・植田	17:00	
17:30	17:30(120分)スタジオレメンタル(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)CSLive/ピラティス-REC	18:00(40分)有料セッション/クラブ・嵯久(セッション)【予約】					18:00	
18:30							18:30	18:40(40分)ピラティス・永野								18:30							18:30	
19:00							19:00									19:00							19:00	
19:30							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)CSLive/エアロ・高橋(後援ダンス・REC)		20:10(30分)シェイパンプPOWER・和野			20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・浅川	20:00(30分)CSLive/アキバ・高橋(後援ダンス・REC)						20:00							20:00		
20:30							20:30									20:30							20:30	
21:00	21:10(40分)CSLive/シェイパンプPOWER・ER	21:10(30分)BOOSTcore・寺田		21:00(40分)ファイトアタックPRO・和野			21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・浅川									21:00						21:00	
21:30							21:30									21:30							21:30	
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	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