

## 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(木)は休館日です。

30日(火)にお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]:整理券が必要です

### <スタジオ>

曜日	月			火			水			木			金			土			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	09:20(40分)シングルヨガ・新規 エアロ・新規	09:20(40分)フィヨドロ・高橋 エアロ・新規		09:20(40分)カラダテクニクス・塩原	09:20(30分)CSLive:セッション !筋膜節板グリセラ		09:20(40分)シングルエアロ・植田			09:20(40分)ZUMBA(R)・小山・新藤	09:20(40分)フィヨドロ・高橋・浅野		09:20(40分)ヨガ・米山			09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	08:00										
09:30							09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			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			09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	08:00										
10:00	10:10(40分)ヨガ・新藤 エアロ・新規			10:15(40分)シングルエアロ・高橋 エアロ・新規	10:15(40分)ビラティス・塩原		10:00	10:00(30分)カラダテクニクス・塩原 !はづくつ骨盤運動スクール[スクール]			10:15(30分)エアロサキッド・後藤			10:00			09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	08:00									
10:30	10:15(40分)フィヨドロ・タップPRO・和野						10:30			10:30(40分)シェイプアップ40+・鷺鳴			10:30(40分)ZUMBA(R)・梅久			10:40(40分)CSLive:ECO	10:20(40分)CSLive:エアロビラティス・R		10:30								
11:00	11:10(40分)シェイプアップ40+・和野	11:10(60分)フィヨドロ・和野		11:10(40分)健康体操・川口	11:05(40分)ペーリダンス・新藤		11:00	11:00(60分)有料セッション・ペーリダンス・新藤・ヨガ・北崎		11:15(40分)コンビネーション・ヨガ・北崎			11:00			11:15(45分)キッズバージョンスクール[スクール]	11:00(30分)CSLive:X-CORE TRAINING:REC		11:00								
11:30							11:30			11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			11:30(40分)ZUMBA(R)・梅久			11:45(10分)ジムスモ/ワークアウト・ヨガ・体幹力	11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		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・ペーリダンス・新藤[セッション]		12:00	12:00(60分)有料セッション・ペーリダンス・新藤[セッション]		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・梅久	12:15(45分)キッズバージョンスクール[スクール]		12:00								
12:30							12:30			13:00(30分)CSLive:スマース&ヒーリング・REC			13:00(45分)*カラダ横走・音楽ヨガ・ワークアウト			13:00(45分)エアロ・新規	13:00(45分)ジムスモ/みんなでストレッチ		12:30								
13:00	13:00(40分)有料セッション・ヨガ・竹井・新規			13:10(40分)にライス・山崎			13:00	13:00(90分)ヨガスクール[スクール][予約]		13:30(40分)フラスクール[スクール][予約]			13:00(40分)コンビネーションステップ・鷺鳴			13:00(45分)*カラダ横走・音楽ヨガ・ワークアウト	13:00(45分)ジムスモ/みんなでストレッチ		13:00								
13:30							13:30			13:30(40分)シェイプアップ40+・坂下			13:30(40分)ZUMBA(R)・梅久			13:30(40分)コンビネーションステップ・梅久	12:30(40分)シェイプアップ40+・坂下		13:30								
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・岡田	14:00(60分)有料セッション・ヨガ・高橋・減せきヨガ・新規					14:00			13:40(40分)ルーシーダットン・朝倉			14:00(40分)ZUMBA(R)・高橋			14:00(40分)ZUMBA(R)・江本	14:00(40分)フィヨドロ・タップPRO・和野		14:00								
14:30							14:30			14:45(40分)HOTヨガ・米山			14:30(40分)ジムスモ/基本			14:30(40分)コンビネーションステップ・山崎	14:40(30分)HOTビラティス・赤井		14:30								
15:00							15:00			14:50(40分)ジムスモ/基本			15:00(15分)スタジオレンタル[セッション][予約]			15:00(60分)有料セッション・ヨガ・竹井・新規	14:50(40分)フィヨドロ・高橋・山崎		15:00								
15:30	15:15(40分)健康太極拳・坂井						15:30			15:30(40分)ジムスモ/新規			15:30(40分)ZUMBA(R)・江本			15:30(30分)CSLive:X-CORE DANCING:REC	15:40(40分)HOTビラティス・赤井		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[セッション][予約]			16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・高橋		16:00(150分)ジムスモ/新規			16:00(150分)スタジオ[セッション][予約]			16:10(30分)HOTビラティス・赤井	14:40(30分)CSLive:リズムCAMP:REC		16:00								
16:30							16:30			16:30(60分)有料セッション・スカル[スクール][予約]			16:30(60分)ジムスモ/新規			16:30(60分)HOTビラティス・赤井	16:15(60分)ジムスモ/みんなでストレッチ		16:30								
17:00							17:00	17:00(40分)有料セッション・新規		17:00(150分)ジムスモ/新規			17:00(150分)キッズ新体操スクール[スクール]			17:00(150分)ジムスモ/新規	17:00(40分)ジムスモ/みんなでストレッチ		17:00								
17:30	17:30(120分)スタジオ[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			18:00(40分)ジムスモ/新規			18:00(150分)ジムスモ/新規			18:00(150分)HOTビラティス・赤井	16:15(60分)ジムスモ/みんなでストレッチ		17:30								
18:00							18:00			18:00(30分)CSLive:X-CORE RIDING:REC			18:00			18:00(30分)CSLive:ビラティス・REC	16:30(40分)ジムスモ/みんなでストレッチ		18:00								
18:30							18:30			18:40(40分)ビラティス・水野			18:30			18:30(40分)ジムスモ/新規	16:45(10分)ジムスモ/パワー・コア・体幹力		18:30								
19:00	19:10(40分)エアライクル・ラップ・ハイテンション・リズム・ライド・玉井			19:10(40分) * カラフ固定・HOTルーシー・タットン・朝倉	19:00(40分)CSLive:エアライクル・ラップ・ハイテンション・リズム・ライド・玉井		19:00	19:10(40分)CSLive:エアライクル・ラップ・ハイテンション・リズム・ライド・玉井		19:20(30分)ジムスモ/新規			19:20(30分)HOTビラティス・赤井	19:20(30分)CSLive:X-CORE FIGHTING:赤井		19:00											
19:30							19:30			19:45(10分)ジムスモ/新規			19:45(10分)ジムスモ/新規			19:45(10分)ジムスモ/新規	19:45(10分)ジムスモ/新規		19:30								
20:00	20:10(40分)フィヨドロ・タップBEAT・玉井	20:00(40分)CSLive:エアライクル・ハイテンション・リズム・ライド・玉井		20:10(30分)ジムスモ/新規	20:00(40分)シングルPOWER・和野		20:00	20:10(40分)シングルPOWER・和野		20:30(30分)ジムスモ/新規			20:30(40分)HOTパワーヨガ・玉井	20:00(40分)CSLive:エアライクル・ハイテンション・リズム・ライド・玉井		20:00											
20:30							20:30			20:40(40分)CSLive:スマース&ヒーリング・REC			20:40(40分)CSLive:スマース&ヒーリング・REC			20:45(10分)ジムスモ/新規	20:45(10分)ジムスモ/新規		20:30								
21:00	21:10(40分)フィヨドロ・タップBEAT・玉井	21:10(30分)BOOST core・寺田		21:00(40分)ジムスモ/新規	21:00(40分)フィヨドロ・タップPRO・和野		21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・及川		21:00(40分)ジムスモ/新規			21:00(40分)HOTパワーヨガ・玉井	21:00(40分)ジムスモ/新規		21:00			21:00			21:30					
21:30							21:30			21:45(10分)ジムスモ/新規			21:45(10分)ジムスモ/新規			21:45(10分)ジムスモ/新規	21:45(10分)ジムスモ/新規		21:30								
22:00	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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日