

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)、12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、直接クラブまでお問合せ下さい。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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		
09:30	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/やせる1 脂肪燃焼ダンス・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		09:20(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】	09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			09:30		
			09:40(10分)ジムスモ/お昼シエバ														09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ					09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ	09:30	
10:00							10:00									10:00						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	10:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール(スクール)							10:15(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・浅野				10:10(40分)ZUMBA(R)・新藤	10:20(40分)CSLive/フィールピラティス・REC	10:30		
			10:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ											10:30(40分)ジエイバンプ40・浅野			10:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			10:40(10分)ジムスモ/パワーコア 横井カ	10:40(10分)ジムスモ/お昼シエバ	10:30		
11:00							11:00									11:00						11:00		
11:30	11:10(40分)ジエイバンプ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		11:30	11:15(40分)コンビネーションエアロ・北嶋	11:00(60分)有料セッション/フラメンコ・浅野【セッション】【予約】							11:30(40分)フィットアタックPRO・浅野	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】			11:30(40分)X-CORE FIGHTING・和野	11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ	11:30		
			11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ														11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			11:40(10分)ジムスモ/パワーコア 横井カ	11:40(10分)ジムスモ/お昼シエバ	11:30		
12:00							12:00									12:00						12:00		
12:30	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】		12:30	12:20(60分)フラスクール(スクール)【予約】								12:30(30分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC				12:20(40分)コンビネーションステップ・嵯久	12:15(45分)ジャズダンススクール(スクール)【予約】	12:30(40分)ジエイバンプ40・坂下	12:30	
		12:20(40分)CSLive/スモース&ヒールリング・REC															12:30(40分)クラブ限定・浅野【セッション】【予約】						12:30	
13:00							13:00									13:00						13:00		
13:30	13:00(60分)有料セッション/ダンス・寛市	13:10(40分)ピラティス・山崎		13:15(40分)ジエイバンプ40・坂下	13:00(30分)ヨガスクール・米山(スクール)【予約】		13:30	13:40(40分)ルーシーダットン・新妻	13:40(40分)フラスクール(スクール)【予約】							13:25(40分)シンプルステップ・池田	13:30(40分)CSLive/Lati・REC			13:15(60分)ピラティススクール(スクール)【予約】	13:30(40分)ファイトアタックBEAT・坂下	13:30		
																							13:30	
14:00							14:00									14:00						14:00		
14:30	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】					14:30	14:50(40分)シンプルエアロ・後藤								14:20(30分)シンプルエアロ・後藤				14:30(40分)ファイトアタックPRO・和野		14:30		
																							14:30	
15:00							15:00									15:00						15:00		
15:30	15:15(40分)健康太極拳・堀						15:30	15:00(150分)スタジオレメンタル【セッション】【予約】	15:00(150分)スタジオレメンタル【セッション】【予約】							15:00(60分)有料セッション/スクリーンダンス・北嶋【セッション】【予約】				14:40(30分)X-HOTピラティス・堀井【セッション】【予約】	14:40(30分)CSLive/リズムCAMP・REC	15:30		
																							15:30	
16:00							16:00									16:00						16:00		
16:30	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】			16:30	16:10(40分)ZUMBA(R)・寛市								16:00(150分)スタジオレメンタル【セッション】【予約】				16:15(60分)有料セッション/ピラティス・堀井【セッション】【予約】		16:10(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC	16:30	
		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)【予約】																					16:30	
17:00							17:00									17:00						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	17:00(40分)健康セッション/ダンス・寛市【セッション】【予約】													17:10(40分)ヨガ・斎藤	17:00(40分)シンプルエアロ・植田	17:30	
																							17:30	
18:00							18:00									18:00						18:00		
18:30							18:30	18:10(40分)ZUMBA(R)・寛市								18:15(60分)キッズダンススクール(スクール)【予約】				18:10(40分)ZUMBA(R)・辻本		18:15(60分)有料セッション/ピラティス・堀井【セッション】【予約】	18:30	
																							18:30	
19:00							19:00									19:00						19:00		
19:30	19:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズ・R・REC			19:10(40分)クラブ限定/HOTルーシーダットン・朝倉	19:05(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC		19:30	19:10(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC								19:20(30分)X-CORE FIGHTING・坂下				19:10(40分)ZUMBA(R)・REC		19:10(40分)有料セッション/ダンス・寛市【セッション】【予約】	19:30	
																							19:30	
20:00							20:00									20:00						20:00		
20:30	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・玉井	20:00(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC		20:10(30分)シェイバンプPOWER・和野			20:30	20:10(40分)シンプルエアロ・浅川	20:00(30分)CSLive/ス-CORE FIGHTING・LIVE							20:20(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC				20:10(40分)ZUMBA(R)・REC		20:10(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC	20:30	
																							20:30	
21:00							21:00									21:00						21:00		
21:30	21:10(40分)CSLive/シェイバンプ40・POWER	21:10(30分)BOOST core・寺田		21:00(40分)ファイトアタックPRO・和野			21:30	21:00(40分)ZUMBA(R)・浅川								21:10(40分)ZUMBA(R)・浅川				21:00(40分)ZUMBA(R)・浅川		21:10(40分)CSLive/エアロ・リズ・R・REC	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		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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日