

# セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(火)、23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)シンプルエアロ・新座	09:20(40分)フィールヨガ・高橋		09:20(40分)カラダテクニクス・塩原	09:20(30分)CSLive:セッション1!筋崩壊ダンス-REC		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			09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	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・ヨガ 体幹力			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・ヨガ 体幹力		09:30					
10:00	10:10(40分)ヨガ・新藤			10:15(40分)シンプルエアロ・高橋	10:15(40分)ビラティス・塩原		10:00	10:00(30分)カラダテクニクス・塩原	10:00(30分)筋肉痛対策!はづく筋肉運動スクール[スクール]		10:15(30分)ジムスモ/パワー・ヨガ 体幹力			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/EC		10:00				
10:30	10:15(40分)フィートアタックPRO・和野									10:30(40分)シェイプアップ40+・鷺倉			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/パワー・ヨガ 体幹力			10:45(10分)ジムスモ/パワー・ヨガ 体幹力			10:30		
11:00	11:10(40分)シェイプアップ40+・和野			11:10(40分)フィットパーソナル	11:10(40分)健康体操-設定!はづく筋肉運動スクール[スクール]		11:00	11:00(60分)有料セッション!ヨガ・新藤	11:15(40分)コンビネーションヨガ・北崎		11:30(40分)ジムスモ/みんなでストレッチ			11:00			11:10(30分)CS Live/X-CORE TRAINING-REC	11:20(40分)ヨガ・水野		11:00				
11:30							11:45(10分)ジムスモ/ワークアウト			11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			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!ペーパーダンス-新藤[セッション]		12:00	12:20(60分)フラスクール[スクール]上子野	13:00(40分)Yogaセミナー・北崎		13:00(40分)フィットアタックPRO・和野			12:00			11:15(45分)キッズバージョン!ランニング[予約]	11:20(40分)ヨガ・水野		12:00				
12:30										13:30(30分)CS Live/X-COREスマース&ヒーリング-REC			13:30(45分)*カラダ横走!音楽ヨガ[ワークアウト]			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/お腹シェイプ		12:30					
13:00	13:00(40分)有料セッション!ヨガ・新藤			13:10(40分)フィットパーソナル	13:00(90分)ヨガスクール[スケール上子野]		13:00	12:20(60分)フラスクール[スクール]上子野	13:30(30分)CS Live/X-COREスマース&ヒーリング-REC[予約]		13:40(40分)フィットアタックPRO・和野			13:00			12:20(40分)コンビネーション!ヨガ・北崎	12:30(45分)ジャズダンススクール[スクール]上子野		12:30				
13:30										13:30(40分)ジムスモ/お腹シェイプ			13:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			12:30(40分)コンビネーション!ヨガ・北崎	12:30(45分)ジャズダンススクール[スクール]上子野		12:30					
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・坂下								13:40(40分)ラルシーダットン・朝倉	13:40(40分)フラスクール[スケール][予約]		14:00	14:00(40分)Yogaセミナー・北崎		14:00	14:00(40分)フィットアタックPRO・和野	14:30(40分)フィットパーソナル		14:00				
14:30										14:30	14:45(40分)シンプルステップ・草本		14:30	14:30(40分)Yogaセミナー・北崎		14:30	14:30(40分)Yogaセミナー・北崎	14:40(40分)HOTビラティア		14:30				
15:00										15:00(15分)ジムスモ/お腹シェイプ			15:00(15分)スタジオレンタル! [セッション][予約]			15:00(15分)有料セッション!ヨガ・新藤	15:15(45分)バージョン!ランニング[予約]		15:00					
15:30	15:15(40分)健康太極拳-坂下									15:00(15分)ジムスモ/お腹シェイプ			15:30(40分)Yogaセミナー・北崎			15:30(40分)Yogaセミナー・北崎	15:40(40分)HOTビラティア		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)スタジオレッスン[セッション][予約]			16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・高橋		16:00	16:00(150分)スタジオレンタル! [セッション][予約]		16:00	16:00(150分)有料セッション!ヨガ・新藤		16:00	16:10(40分)Yogaセミナー・北崎	16:15(60分)有料セッション!ヨガ・新藤		16:00				
16:30										16:30	16:30(60分)ヨガスクール[スケール][予約]		16:30	16:30(60分)Yogaセミナー・北崎		16:30	16:30(60分)Yogaセミナー・北崎	16:45(60分)Yogaセミナー・北崎		16:30				
17:00										17:00	17:00(40分)無料セッション!ダンス・高橋[セッション][予約]		17:00	17:00(150分)キッズ新体操スクール[スクール]		17:00	17:00(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)スタジオスケジュール[セッション][予約]									17:30	17:30(60分)Yogaセミナー・北崎		17:30	17:30(60分)Yogaセミナー・北崎		17:30	17:30(60分)Yogaセミナー・北崎	17:45(60分)ジムスモ/ワークアウト		17:30				
18:00										18:00	18:00(30分)CS Live/X-CORE RIDING-REC		18:00	18:00(30分)Yogaセミナー・北崎		18:00	18:10(30分)Yogaセミナー・北崎	18:30(60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	18:40(40分)Yogaセミナー・北崎		18:30	18:40(40分)Yogaセミナー・北崎	18:45(60分)ジムスモ/ワークアウト		18:30				
19:00	19:10(40分)エアライクルフルトネス・リズムライド・玉井			19:10(40分) * カラフ固定! HOTヨガ・朝倉	19:00(40分)CS Live/X-CORE POWER-REC		19:00	19:10(40分)CS Live/X-CORE POWER-REC	19:10(40分)フィットアタックBEAT-REC		19:00	19:00(40分)ヨガセッション!ボウ田[セッション][予約]		19:00	19:20(30分)Yogaセミナー・北崎	19:30(60分)Yogaセミナー・北崎		19:00						
19:30										19:30	19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		19:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		19:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:45(10分)ジムスモ/ワークアウト		19:30				
20:00	20:10(40分)フィートアタックBOOST core・寺田	20:10(40分)CS Live/X-CORE POWER-REC		20:10(30分)ジムスモ/エアライクルフルトネス・リズムライド・玉井	20:00	20:10(40分)シンプルPOWER・和野	20:00	20:10(40分)CS Live/X-CORE POWER-LIVE	20:40(40分)Yogaセミナー・北崎		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/みんなでストレッチ		20:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	20:45(10分)Yogaセミナー・北崎		20:00						
20:30										20:30	20:40(40分)Yogaセミナー・北崎		20:40(40分)Yogaセミナー・北崎		20:40(40分)Yogaセミナー・北崎		20:40(40分)Yogaセミナー・北崎			20:30				
21:00	21:10(40分)CS Live/X-CORE BOOST core・寺田			21:10(30分)BOOST core・寺田	21:00(40分)フィートアタックPRO・和野		21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・及川	21:00(40分)Yogaセミナー・北崎		21:00	21:00(40分)Yogaセミナー・北崎		21:00	21:00(40分)Yogaセミナー・北崎		21:00							
21:30										21:30	21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			21:30				
22:00										22:00	22:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		22:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		22:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		22:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			22:00				
22:30										22:30	22:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		22:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		22:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		22:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			22:30				
23:00										23:00	23:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		23:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		23:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		23:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			23:00				
23:30										23:30	23:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		23:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		23:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		23:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			23:30				
24:00										24:00	24:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		24:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		24:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		24:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			24:00				
24:30										24:30	24:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		24:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		24:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		24:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			24:30				
25:00										25:00	25:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		25:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		25:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		25:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			25:00				
25:30										25:30	25:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		25:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		25:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		25:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			25:30				
26:00										26:00	26:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		26:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		26:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		26:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			26:00				
26:30										26:30	26:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		26:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		26:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		26:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			26:30				
27:00										27:00	27:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		27:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		27:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		27:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			27:00				
27:30										27:30	27:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		27:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		27:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		27:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			27:30				
28:00										28:00	28:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		28:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		28:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		28:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			28:00				
28:30										28:30	28:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		28:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		28:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		28:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			28:30				
29:00										29:00	29:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		29:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		29:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		29:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			29:00				
29:30										29:30	29:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		29:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		29:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		29:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			29:30				
30:00										30:00	30:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		30:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		30:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		30:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			30:00				
30:30										30														