

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年02月 -

8日(木)、12日(木)、18日(木)、28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 >

	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			09:30(40分)ヨガ・米山			09:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		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						10:15(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・浅野			10:40(40分)ZUMBA(R)・新藤			10:20(40分)CSLive/フィールピラティス・R・REC		10:30		
														10:30(40分)シェイパング40・浅野										
11:00							11:00										11:00					11:00		
11:30	11:10(40分)シェイパング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						11:30(60分)有料セッション/フラメンコ・浅野【セッション】【予約】			11:40(15分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			11:20(40分)フィールヨガ・水野		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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC(音楽)			12:30(40分)コンビネーションステップ・横久			12:30(40分)シェイパング40・坂下		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【セッション】			13:10(40分)ピラティス【セッション】			13:30	13:40(40分)ルーシェ・ダットン・朝倉						13:25(40分)シンプルステップ・池田			13:30(40分)CSLive/Lati・REC			13:30(40分)ファイトアタックBEAT・坂下		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	14:20(30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)ZUMBA(R)・江本			14:30(40分)コンビネーションステップ・山崎		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】			15:30(40分)ZUMBA(R)・江本			15:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		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)スタジオレンタル【セッション】【予約】			16:30	16:10(40分)ZUMBA(R)・寛市						16:15(60分)キッズダンススクール(スクール)【予約】			16:30(40分)ZUMBA(R)・江本			16:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC(音楽)		16:30		
17:00							17:00										17:00					17:00		
17:30	17:30(120分)スタジオレンタル【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)有料セッション/ダンス・寛市【セッション】【予約】									17:30(40分)ZUMBA(R)・江本			17:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		17:30		
18:00							18:00										18:00					18:00		
18:30							18:30	18:10(40分)ZUMBA(R)・寛市									18:30(40分)ZUMBA(R)・江本			18:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		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/リズムライド・玉井			19:10(40分)＊クラブ限定/HOTルーシェ・ダットン・朝倉	19:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		19:30	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC						19:05(40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】			19:30(30分)X-CORE FIGHTING・坂下			19:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		20:10(30分)シェイパングPOWER・和野			20:30	20:10(40分)シンプルエアロ・浅川						20:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC			20:30(40分)ZUMBA(R)・江本			20:30(40分)ZUMBA(R)・江本		20:30		
21:00							21:00										21:00					21:00		
21:30	21:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・玉井	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									21:30(40分)ZUMBA(R)・江本			21:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		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	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
	月			火				水			木			金				土			日			