

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、18日(木)、28日(木)は休館日です。  
 20日(金)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) [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 >

曜日	月			火			水			木			金			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	08:00		
08:30																										08:30	08:30
09:00																										09:00	09:00
09:20	09:20(40分) シンブルエアロ・新妻	09:20(40分) フィールヨガ・高橋		09:20(40分) カラダデックス・塩原	10:20(30分) CS Live / やせる！ 前編 前後ダンス REC		09:20(40分) シンブルエアロ・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) シンブルエアロ・新妻			09:30(60分) キッズダンススクール[スクール]			09:20(40分) 山が・来山				09:30(60分) キッズダンススクール[スクール]		09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
09:40				09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	09:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
10:00	10:15(40分) ファイアータックPRO・和野	10:10(40分) ヨガ・新藤		10:15(40分) シンブルエアロ・高橋	10:15(40分) ビラティス・塩原		10:15(40分) ヨガ・北嶋			10:00(80分) クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール]			10:00(80分) クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール]			10:10(40分) ZUMBA(R)・新藤			10:10(40分) ZUMBA(R)・種久				10:20(40分) CS Live / フィールビラティス・REC		10:20(40分) ZUMBA(R)・種久	10:20(40分) ZUMBA(R)・種久	10:20(40分) ZUMBA(R)・種久
10:30				10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	10:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
11:00	11:10(40分) シェイパンプ40・和野	11:00(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		11:15(40分) コンビニエーションエアロ・北嶋			11:00(60分) 有料セッション/フレンチダンス・浅野[セッション][予約]			11:00(60分) 有料セッション/フレンチダンス・浅野[セッション][予約]			11:30(40分) ファイアータックPRO・高橋			11:30(40分) X-CORE FIGHTING・和野				11:30(40分) X-CORE FIGHTING・和野		11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
11:30				11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	11:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
12:00	12:05(40分) コンビニエーションステップ・山崎	12:00(40分) CS Live / スムース&ヒーリング+REC		12:10(40分) コンビニエーションステップ・川口	12:00(60分) 有料セッション/ベリーダンス・新藤		12:20(60分) フラスケール[スクール][予約]			12:00(60分) 有料セッション/ベリーダンス・新藤			12:00(60分) 有料セッション/ベリーダンス・新藤			12:30(40分) クラブ限定/エクササイズ・実行/浅野			12:30(40分) コンビニエーションステップ・種久				12:30(40分) コンビニエーションステップ・種久		12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
12:30				12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	12:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
13:00	13:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹	13:10(40分) ビラティス・山崎		13:15(40分) シェイパンプ40・坂下	13:00(90分) ヨガスクール・来山[スクール][予約]		13:40(40分) ルーシェ・ダットン・朝香			13:00(90分) ヨガスクール・来山[スクール][予約]			13:00(90分) ヨガスクール・来山[スクール][予約]			13:30(40分) シンブルエアロ・坂下			13:30(40分) CS Live / Lat i + REC				13:30(40分) CS Live / Lat i + REC		13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
13:30				13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	13:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
14:00	14:10(40分) ZUMBA(R)・梅田	14:00(60分) 有料セッション/大橋・和[セッション][予約]		14:45(40分) HOTヨガ・来山	15:00(90分) 有料セッション/フレンチダンス・浅野[セッション][予約]		14:50(40分) シンブルエアロ・坂下			14:00(60分) 有料セッション/大橋・和[セッション][予約]			14:00(60分) 有料セッション/大橋・和[セッション][予約]			14:20(30分) シンブルエアロ・坂下			14:20(30分) シンブルエアロ・坂下				14:30(40分) ファイアータックPRO・和野		14:30(40分) ファイアータックPRO・和野	14:30(40分) ファイアータックPRO・和野	14:30(40分) ファイアータックPRO・和野
14:30				14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	14:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
15:00	15:15(40分) 健康体操・新妻	15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹		15:00(90分) 有料セッション/フレンチダンス・浅野[セッション][予約]	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/ダンス・寛竹			15:00(90分) 有料セッション/フレンチダンス・浅野[セッション][予約]			15:00(90分) 有料セッション/フレンチダンス・浅野[セッション][予約]			15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹			15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹				15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹		15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹	15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹	15:00(60分) 有料セッション/ダンス・寛竹
15:30				15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	15:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
16:00	16:10(40分) ファンクショナルトレーニング・香田	16:10(40分) スタジオレンタル[セッション][予約]		16:00(150分) スタジオレンタル[セッション][予約]	16:00(150分) スタジオレンタル[セッション][予約]		16:10(40分) ZUMBA(R)・寛竹			16:00(150分) スタジオレンタル[セッション][予約]			16:00(150分) スタジオレンタル[セッション][予約]			16:15(60分) キッズダンススクール[スクール]			16:15(60分) キッズダンススクール[スクール]				16:15(60分) キッズダンススクール[スクール]		16:15(60分) キッズダンススクール[スクール]	16:15(60分) キッズダンススクール[スクール]	16:15(60分) キッズダンススクール[スクール]
16:30				16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	16:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
17:00	17:10(40分) シンブルエアロ・香田	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]	17:30(60分) キッズダンススクール[スクール]		17:30(40分) 健康体操・新妻			17:30(40分) 健康体操・新妻			17:30(40分) 健康体操・新妻			17:30(40分) 健康体操・新妻			17:30(40分) 健康体操・新妻				17:30(40分) 健康体操・新妻		17:30(40分) 健康体操・新妻	17:30(40分) 健康体操・新妻	17:30(40分) 健康体操・新妻
17:30				17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	17:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
18:00	18:10(30分) CS Live / エアロ・和野	18:00(30分) CS Live / エアロ・和野		18:10(30分) CS Live / エアロ・和野	18:00(30分) CS Live / エアロ・和野		18:10(30分) CS Live / エアロ・和野			18:00(30分) CS Live / エアロ・和野			18:00(30分) CS Live / エアロ・和野			18:10(30分) CS Live / エアロ・和野			18:10(30分) CS Live / エアロ・和野				18:10(30分) CS Live / エアロ・和野		18:10(30分) CS Live / エアロ・和野	18:10(30分) CS Live / エアロ・和野	18:10(30分) CS Live / エアロ・和野
18:30				18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
18:00	18:10(40分) エアロ・和野	18:10(40分) エアロ・和野		18:10(40分) エアロ・和野	18:10(40分) エアロ・和野		18:10(40分) エアロ・和野			18:10(40分) エアロ・和野			18:10(40分) エアロ・和野			18:10(40分) エアロ・和野			18:10(40分) エアロ・和野				18:10(40分) エアロ・和野		18:10(40分) エアロ・和野	18:10(40分) エアロ・和野	18:10(40分) エアロ・和野
18:30				18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	18:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
19:00	19:10(40分) エアロ・和野	19:10(40分) エアロ・和野		19:10(40分) エアロ・和野	19:10(40分) エアロ・和野		19:10(40分) エアロ・和野			19:10(40分) エアロ・和野			19:10(40分) エアロ・和野			19:10(40分) エアロ・和野			19:10(40分) エアロ・和野				19:10(40分) エアロ・和野		19:10(40分) エアロ・和野	19:10(40分) エアロ・和野	19:10(40分) エアロ・和野
19:30				19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	19:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
20:00	20:10(40分) ファイアータックBEAT・香田	20:00(40分) CS Live / エアロ・和野		20:10(40分) シンブルエアロ・和野	20:00(30分) CS Live / エアロ・和野		20:10(40分) シンブルエアロ・和野			20:00(30分) CS Live / エアロ・和野			20:00(30分) CS Live / エアロ・和野			20:10(40分) シンブルエアロ・和野			20:10(40分) シンブルエアロ・和野				20:10(40分) シンブルエアロ・和野		20:10(40分) シンブルエアロ・和野	20:10(40分) シンブルエアロ・和野	20:10(40分) シンブルエアロ・和野
20:30				20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	20:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ
21:00	21:10(40分) CS Live / エアロ・和野	21:10(30分) BOOBS core		21:00(40分) ファイアータックPRO・和野	21:00(40分) ファイアータックPRO・和野		21:00(40分) ZUMBA(R)・及川			21:00(40分) ZUMBA(R)・及川			21:00(40分) ZUMBA(R)・及川			21:00(40分) ZUMBA(R)・及川			21:00(40分) ZUMBA(R)・及川				21:00(40分) ZUMBA(R)・及川		21:00(40分) ZUMBA(R)・及川	21:00(40分) ZUMBA(R)・及川	21:00(40分) ZUMBA(R)・及川
21:30				21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ			21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ						21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ				21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ		21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ	21:40(10分) ジムスモ/みんなでお楽しみ