

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

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			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																								
08:30																								
09:00																								
09:30	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	09:20(40分) CS Live/Lati Lati-REC		09:20(40分) シンブルエアロ・種田			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・来山			09:30(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]	09:00	
10:00		10:10(40分) ヨガ・新藤		10:15(40分) ファイトアタックPRG・和野	10:15(40分) ビラティス・塩原		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]			10:30(40分) ジェイバンプ40・浅野	10:15(30分) やせる！筋断燃焼ダンス・後藤		10:40(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ		10:10(40分) ZUMBA(R)・新藤	10:20(40分) CS Live/フィールビラティス-REC						10:40(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ	09:30(60分) キッズダンススクール[スクール]	08:30
10:30																								
11:00	11:10(40分) シェイバンプ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		11:00(60分) 有料セッション/フラスコ・浅野[セッション][予約]			11:30(40分) ファイトアタックPRG・浅野	11:30(60分) 有料セッション/フラスコ・浅野[セッション][予約]		11:40(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ		11:40(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(40分) ZUMBA(R)・和野	11:50(45分) キッズダンススクール[スクール]					11:30(40分) フィールヨガ・水野	11:00(30分) CS Live/エアロ・TRAINING-REC	11:00
11:30																								
12:00	12:05(40分) コンビネーションステップ・山崎	12:20(40分) CS Live/スムース&ヒーリング+REC		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]		12:20(60分) フラスケール[スクール][予約]			12:30(30分) CS Live/エアロ・浅野[セッション][予約]														
12:30																								
13:00	13:00(60分) 有料セッション/ダンス・荒井[セッション]	13:10(40分) ビラティス・山崎		13:15(40分) シェイバンプ40・坂下	13:00(30分) ヨガスクール・来山[スクール][予約]					13:25(40分) シンブルステップ・池田	13:30(40分) CS Live/Lati Lati-REC													
13:30																								
14:00	14:10(40分) ZUMBA(R)・岡田	14:00(60分) 有料セッション/水療・嵐[セッション][予約]								14:20(30分) シンブルエアロ・後藤														
14:30																								
15:00				14:45(40分) HOTヨガ・来山	15:00(30分) 有料セッション/フラスコ・浅野[セッション][予約]		14:50(40分) シンブルステップ・基本			15:00(60分) 有料セッション/ステップ・北崎[セッション][予約]	15:00(30分) CS Live/エアロ・浅野[セッション][予約]		14:50(40分) フィールヨガ・山岸	14:30(60分) 有料セッション/ストリートダンス・松井[セッション][予約]										
15:30	15:15(40分) 健康体操・藤・塚																							
16:00	16:10(40分) CS Live/ZenYoga			16:00(150分) スタジオレンタル [セッション]			16:10(40分) ZUMBA(R)・荒竹			16:15(60分) キッズ新体操スクール[スクール]	16:00(150分) スタジオレンタル [セッション][予約]													
16:30		16:30(60分) キッズダンススクール[スクール][予約]																						
17:00							17:00(40分) 有料セッション/ダンス・荒井[セッション][予約]																	
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]																						
18:00																								
18:30							18:40(40分) ビラティス・水野																	
19:00	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ルーション」ダンス・朝香	19:00(40分) CS Live/エアロ・浅野[セッション][予約]		19:10(40分) CS Live/Lati Lati-REC			19:00(40分) 有料セッション/ヨガ・浅野[セッション][予約]	19:20(40分) ホリデイコアバランス・坂下													
19:30																								
20:00	20:10(40分) ファイトアタックBEAT・玉井	20:00(40分) CS Live/エアロ・浅野[セッション][予約]		20:10(30分) シェイバンプPOWER・和野			20:10(40分) シンブルエアロ・及川			20:20(40分) HOTハワ-ヨギ・丸山	20:20(40分) CS Live/エアロ・浅野[セッション][予約]													
20:30																								
21:00	21:10(40分) CS Live/シェイバンプPOWER	21:10(30分) CS Live/シンブルエアロ		21:00(40分) ファイトアタックPRG・和野			21:00(40分) ZUMBA(R)・及川																	
21:30																								