

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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・藤原	09:30(60分) キッズダンススクール(スクール)		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(児童用)[スクール]	08:00	
10:00		10:10(40分) ヨガ・新藤		10:15(40分) ファイトアタックPRO・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)			10:15(40分) やせる！筋断燃焼ダンス・後藤		10:30(40分) ジェイブランプ40・浅野		10:40(40分) ZUMBA(R)・種久	10:40(40分) ZUMBA(R)・新藤		10:40(40分) CS Live/フィールビラティス-REC					10:20(40分) CS Live/フィールビラティス-REC	10:00	
10:30																							10:30	
11:00	11:10(40分) エイティブ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(60分) 有料セッション/フラスコ・浅野[セッション][予約]		11:40(40分) フィットネス・フランク・池田		11:40(40分) X-COR FITTING-和野	11:45(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	11:45(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	11:50(30分) キッズハレキスクール(スクール)					11:30(40分) フィールヨガ・水野	11:00(30分) Live/ス-CO RE TRAINING-REC	11:00
11:30																							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		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・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)		12:30(40分) シンブルエアロ・後藤		12:30(40分) コンビネーションステップ・種久	12:30(40分) コンビネーションステップ・山崎	12:30(40分) ジェイブランプ40・堤	12:30(40分) ジェイブランプ40・堤					12:30(40分) シェイブランプ40・堤	12:00(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	12:00
12:30																							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) シェイブランプ40・坂下	13:00(30分) ヨガスクール・丸山(スクール)[予約]		13:00(40分) ルーシダットン・朝倉			13:25(40分) シンブルエアロ・後藤		13:30(40分) CS Live/Lati Lati-REC		13:30(40分) フィットアタックPRO・和野	13:30(40分) フィットアタックPRO・和野	13:30(40分) フィットアタックPRO・和野	13:30(40分) フィットアタックPRO・和野					13:00(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	13:00	
13:30																							13:30	
14:00	14:10(40分) ZUMBA(R)・種田	14:00(60分) 有料セッション/スキャット・高橋[セッション][予約]		14:45(40分) HOTヨガ・丸山	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) シンブルエアロ・後藤			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・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)		14:20(30分) シンブルエアロ・後藤	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]	14:40(40分) HOTピラティス・藤井	14:40(40分) HOTピラティス・藤井	14:40(40分) HOTピラティス・藤井				14:30(30分) CS Live/ス-CO RE DANCING-REC	14:00	
14:30																							14:30	
15:00	15:15(40分) 健康体操・藤・幸																						15:00	
15:30																							15:30	
16:00	16:10(40分) CS Live/ZenYoga			16:00(15分) スタジオレンタル [セッション]			16:10(40分) ZUMBA(R)・荒竹			16:10(15分) スタジオレンタル [セッション][予約]		16:00(15分) CS Live/Lati Lati-REC		16:00(40分) フィットアタックPRO・和野	16:10(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	16:10(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	16:10(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	16:10(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)				16:10(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	16:00	
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	
17:30	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	
18:00																							18:00	
18:30																							18:30	
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ルーシダットン・朝倉	19:00(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)		19:10(40分) CS Live/Lati Lati-REC			19:00(40分) 有料セッション/フラスコ・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		19:00(40分) フィットアタックPRO・和野	19:00(40分) フィットアタックPRO・和野	19:00(40分) フィットアタックPRO・和野	19:00(40分) フィットアタックPRO・和野	19:00(40分) フィットアタックPRO・和野				19:00(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	19:00	
19:30																							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・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)		20:10(30分) シェイブランプPOWER・和野			20:10(40分) シンブルエアロ・及川			20:00(30分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)		20:20(40分) HOTピラティス・丸山		20:20(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	20:20(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	20:20(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	20:20(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	20:20(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)				20:20(40分) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	20:00	
20:30																							20:30	
21:00	21:10(40分) CS Live/エイティブ(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) CS Live/エアロ・高橋/フィットネス/リズムダンス(高橋)	21:00	
21:30																							21:30	