

# セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年07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) [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																							
08:30																							
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) 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]	
10:00		10:10(40分) ヨガ・新妻		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		10:15(40分) ヨガ・北嶋			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]						10:10(40分) ZUMBA(R)・新藤					10:20(40分) CS Live/フィールビラティス-REC		
10:30																							
11:00	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・新妻		11:10(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]						11:45(10分) ジムスモ/みんなのスタジオ					11:30(40分) フィールヨガ・水野		
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・新妻[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/エアロフィットネス/リズムドライブ[セッション]											12:30(40分) フィールヨガ・堤		
12:30																							
13:00	13:00(60分) 有料セッション/ダンス・荒川+山崎	13:10(40分) ビラティス・山崎		13:15(40分) シェイパング40・坂下	13:00(30分) ヨガスクール・丸山[スクール][予約]		13:40(40分) ルーシダットン・朝倉			13:25(40分) シンブルステップ・池田											13:30(40分) ファイトアタックBEAT・堤		
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・織田+セッション[予約]																			14:00(40分) ファイトアタックPRO・和野		
14:30																							
15:00																							
15:30	15:15(40分) 健康体操・藤・幸			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・北嶋[セッション][予約]											14:50(40分) フィールヨガ・山岸		
16:00																							
16:30	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)・荒川			16:00(150分) スタジオレンタル [セッション]											15:30(30分) ZenYoga+REC		
17:00																							
17:30	17:30(120分) スタジオレンタル [セッション]	17:30(60分) キッズダンススクール[スクール]																					
18:00																							
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/エアロフィットネス/パワーライブ		19:10(40分) CS Live/Lati Lati-REC			19:00(40分) 有料セッション/ヨガ[セッション][予約]											18:10(30分) CS Live/ビラティス-REC		
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/エアロフィットネス/パワーライブ		20:10(30分) シェイパングPOWER・和野			20:10(40分) シンブルエアロ・及川			20:00(30分) CS Live/エアロフィットネス-REC													
20:30																							
21:00	21:10(40分) CS Live/シェイパング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) HOT/エアロ・丸山											21:00(40分) CS Live/ヨガ・浅野[セッション][予約]		
21:30																							