

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年08月 -

0日(木)、13日(土)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、20日(木)、27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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			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(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	08:00			
08:30							08:30									08:30							08:30			
09:00							09:00									09:00						09:00(60分)キッズダンススクール(スクール)	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		09:30	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		09:30	09:20(40分)赤山				09:30(60分)キッズダンス スクール【スクール】 【予約】	09:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	09:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	09:30		
10:00							10:00									10:00						10:10(40分)ZUMBA R)・新藤		10:00		
10:30	10:15(40分)ファイア タックPRO・和野			10:15(40分)ファイア タックBEAT・後藤	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！ 脂肪燃焼ダンス・後藤			10:30	10:40(40分)ZUMBA R)・後久					10:20(40分)CS Live/ フィールビラティス・R EC	10:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	10:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	10:30	
														10:30(40分)シェイバ ンプ40・浅倉										10:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ		
11:00	11:10(40分)シェイバ ンプ40・和野	11:10(60分)クラブ 豊 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	11:00(60分)有料セッ ション/フラメンコ・浅 野【セッション】【予約】							11:00						11:15(45分)キッズバ レエスクール【スクー ル】 【予約】	11:20(40分)フィールヨ ガ・水野	11:30(30分)CS Live/スー ー CO RE TRAINING-REC	11:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	11:00	
11:30							11:30	11:15(40分)コンビネ ーションエアロ・北嶋					11:30(40分)ファイア タックPRO・浅倉	11:30(60分)有料セッ ション/クラメル・浅 野【セッション】【予約】		11:30	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	11:30		
														11:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ												
12:00	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】		12:00	12:20(60分)フラスケ ール【スクール】 【予約】							12:00								12:10(30分)CS Live/スア ーク・フィットネス/リズム ・R-REC	12:30(30分)CS Live/スア ーク・フィットネス/リズム・ R-REC	12:00	
12:30		12:20(40分)CS Live/ スムース&ヒーリング + REC					12:30							12:30(40分)クラブ 豊 定/有線スタジオ/ス ム・R-REC(定員)		12:30	12:20(40分)コンビネ ーションステップ・後久	12:15(45分)ジャズダン ススクール【スクール】 【予約】				12:30(40分)シェイバ ンプ40・堤	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)ピラティス ・山崎	13:00(30分)ヨガスクー ル・赤山【スクール】 【予約】		13:00							13:25(40分)シンブル ステップ・池田	13:30(40分)CS Live/ Lati Lati-REC		13:00	13:10(30分)CS Live/シェイ バンプ40・R-REC				13:00(40分)CS Live/スア ーク・フィットネス/リズム・ R-REC		13:00		
13:30							13:30	13:40(40分)ルーシー ダットン・朝倉	13:40(40分)フラスケ ール【スクール】 【予約】							13:30							13:30(40分)ファイア タックBEAT・堤	13:30		
14:00	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】					14:00									14:00	14:00(40分)ファイア タックPRO・和野							14:00		
14:30							14:30									14:30								14:30		
15:00				14:45(40分)HOTヨガ ・赤山	15:00(30分)有料セッ ション/フラメンコ・浅 野【セッション】 【予約】		15:00	14:50(40分)シンブル ステップ・基本	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/ステップ・北嶋 【セッション】 【予約】	15:00(30分)CS Live/スア ーク・フィットネス/リズム・ R-REC		15:00	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】			14:40(30分)CS Live/スー ー CO RE DANCING-REC	14:40(40分)HOTビラ ティス・藤井	14:30			
15:30	15:15(40分)健康体操 ・堀						15:30									15:30							15:30(30分)ZenYoga + REC	15:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	15:30	
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】 【予約】			16:00	16:10(40分)ZUMBA R)・荒井								16:00							16:10(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】	16:10(30分)CS Live/シェイ バンプ40・R-REC(定員)	16:10(40分)有料セッ ション/ピラティス・藤 井【セッション】 【予約】	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							16:15(60分)キッズ 健康スクール【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		
17:00							17:00	17:00(40分)有料セッ ション/フラメンコ・浅 野【セッション】 【予約】								17:00	17:10(40分)ヨガ・斎藤						17:00(40分)シンブル エアロ・植田	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									17:30								17:30		
18:00							18:00									18:00	18:10(30分)CS Live/ ピラティス-REC							18:00		
18:30							18:30	18:40(40分)ピラティス ・水野								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 豊定/HOTルーシー ダットン・朝倉	19:00(40分)CS Live/スア ーク・フィットネス/リズム・ R-REC		19:00	19:10(40分)CS Live/ Lati Lati-REC					19:00(40分)有料セッション/市 谷【セッション】 【予約】	19:20(40分)ホリデイ バランス・坂下		19:00							19:00			
19:30							19:30									19:30								19:30		
20:00	20:10(40分)ファイア タックBEAT・玉井	20:00(40分)CS Live/スア ーク・フィットネス/リズム・ R-REC		20:10(30分)シェイバ ンプPOWER・和野			20:00	20:10(40分)シンブル エアロ・及川	20:00(30分)CS Live/スー ー CO RE FIGHTING-LIVE						20:00								20:00			
20:30							20:30									20:30								20:30		
21:00	21:10(40分)CS Live/ シェイバンプ40・R EC	21:10(30分)CS Live/ シンブルエアロ		21:00(40分)ファイア タックPRO・和野			21:00	21:00(40分)ZUMBA R)・及川							21:00									21:00		
21:30							21:30									21:30								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		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			
曜日	月			火			水	水			木			金			土	土			日			月		