

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年09月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24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	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	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	
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)シンプルエアロ・新妻	09:20(40分)フィールヨガ・高橋		09:20(40分)カラダデトックス・塩原	09:20(40分)CS Live/Lati Lati-REC		09:30	09:20(40分)シンプルエアロ・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)ヨガ・米山				09:30(60分)キッズダンススクール【予約】	09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ	09:30	
			09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ							09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ									09:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ		
10:00							10:00										10:00					10:10(40分)ZUMBA(R)・新藤		10:00
10:30	10:15(40分)ファイトアタックPRO・和野			10:15(40分)ファイトアタックBEAT・後藤	10:15(40分)ピラティス・塩原		10:30	10:15(40分)ヨガ・北嶋								10:30	10:40(40分)ZUMBA(R)・椎久				10:20(40分)CS Live/フィールピラティス・R-REC		10:30	
			10:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			10:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ							10:30(40分)シェイパンプ40・浅倉	10:15(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・後藤								10:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ		
11:00	11:10(40分)シェイパンプ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)			11:00	11:15(40分)コンビネーションエアロ・北嶋	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)キッズダンススクール【予約】	11:20(40分)フィールヨガ・水野	11:00	
11:30							11:30									11:30	11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ				11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ		11:30	
			11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ							11:30(40分)ファイトアタックPRO・浅倉	11:30(60分)有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]								11:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ		
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)フラスクール(スクール)[予約]								12:00	12:20(40分)コンビネーションステップ・椎久	12:15(45分)キッズダンススクール(スクール)[予約]				12:30(30分)CS Live/エアロ・R-REC		12:00
12:30							12:30									12:30							12:30	
			12:20(40分)CS Live/スモース&ヒーリング+REC			12:30(40分)クラブ限定/健康エクササイズ・浅野/浅倉																		
13:00	13:00(60分)有料セッション/ダンス・荒井・山崎			13:10(40分)ピラティス・山崎	13:00(30分)ヨガスクール・米山(スクール)[予約]		13:00									13:00	13:10(30分)CS Live/フィールZEN YOGA・R-REC				13:15(60分)ピラティス・斎藤	13:30(40分)ファイトアタックBEAT・浅倉	13:00	
13:30							13:30	13:40(40分)ルーシーダットン・新藤	13:40(40分)フラスクール(スクール)[予約]					13:25(40分)シンプルステップ・池田	13:30(40分)CS Live/Lati Lati-REC	13:30							13:30	
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・植田	14:00(60分)有料セッション/スウェーデン・斎藤[セッション][予約]					14:00									14:00	14:00(40分)ファイトアタックPRO・和野						14:00	
14:30							14:30									14:30					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/エアロ・R-REC	14:30	
15:00							15:00									15:00							15:00	
15:30	15:15(40分)健康体操・斎藤				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]		15:30									15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・江本				15:30(30分)Zen Yoga+REC	15:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ	15:30	
16:00	16:10(40分)CS Live/Zen Yoga			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						16:15(30分)CS Live/シェイパンプPOWER+REC	16:15(60分)有料セッション/ピラティス・斎藤[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)キッズ新体操スクール(スクール)		16:30							16:30	
17:00							17:00	17:00(40分)有料セッション/ダンス・斎藤[セッション]								17:00	17:10(40分)ヨガ・斎藤						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)＊クラブ限定/HOTルーシーダットン・新藤	19:00(40分)CS Live/Lati Lati-REC		19:00	19:10(40分)CS Live/Lati Lati-REC					19:00(40分)有料セッション/ピラティス・浅野[セッション][予約]	19:20(40分)ボディコアバランス・坂下		19:00							19:00	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			19:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ	19:30									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・R-REC		20:10(30分)シェイパンプPOWER・和野			20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・浅川	20:00(30分)CS Live/エアロ・浅川						20:00								20:00	
20:30							20:30							20:20(40分)HOTバレー・丸山	20:20(40分)CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライド・R-REC	20:30							20:30	
			20:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			20:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ																		
21:00	21:10(40分)CS Live/シェイパンプPOWER	21:10(30分)CS Live/シンプルエアロ		21:00(40分)ファイトアタックPRO・和野			21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・浅川								21:00							21:00	
21:30							21:30									21:30							21:30	
			21:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ			21:40(10分)ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ																		
	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	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	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			木			金				土			日			