

セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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 >

	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	
08:30							08:30										08:30						08:30	
09:00							09:00										09:00						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 [スクール]	
			09:40(10分)ジムスモ/お風呂でストレッチ			09:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ						09:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ						09:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ					09:40(10分)ジムスモ/お風呂でストレッチ	
10:00							10:00										10:00						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)・浅倉					10:20(40分)CS Live/フィールピラティス-REC	
			10:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ			10:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ							10:30(40分)シェイパンプ40・浅倉					10:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後藤力					10:40(10分)ジムスモ/お風呂でストレッチ	
11:00							11:00										11:00						11:00	
11:30	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]		11:10(40分)健康体操・川口	11:05(40分)ベリーダンス・新藤		11:30	11:15(40分)コンビネーションエアロ・北嶋									11:30	11:40(30分)X-CORE FIGHTING・和野					11:30(30分)CS Live/トレーニング-REC	
			11:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後藤力			11:40(10分)ジムスモ/お風呂でストレッチ							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/みんなでおストレッチ				11:40(10分)ジムスモ/お風呂でストレッチ		
12:00							12:00										12:00						12:00	
12:30	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]		12:30	12:20(60分)フラスクール [スクール] [予約]									12:30	12:20(40分)コンビネーションステップ・浅倉					12:10(55分)CS Live/エアロ/フラメンコ・リズムライブ-REC	
			12:20(40分)CS Live/スモース&ヒーリング+REC			12:30(30分)CS Live/エアロ/フラメンコ/リズムライブ [REC] (定員)							12:30(40分)クラブ限定/健康エクササイズ・浅井/浅倉											
13:00							13:00										13:00						13:00	
13:30	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 [セッション]					13:30	13:40(40分)ルーシーダットン・朝倉									13:30						13:00(40分)CS Live/エアロ/フラメンコ/パワーライブ+REC	
						13:15(40分)シェイパンプ40・浅							13:25(40分)シンプルステップ・北嶋	13:30(40分)CS Live/Lati Lati-REC				13:15(60分)バレエスクール [スクール] [予約]					13:30(40分)ファイトアタックBEAT・浅	
14:00							14:00										14:00						14:00	
14:30	14:10(40分)ZUMBA(R)・植田	14:00(60分)有料セッション/太極拳・荒井 [セッション] [予約]					14:30										14:30						14:00(30分)CS Live/トレーニング-REC	
								14:50(40分)HOTヨガ・米山																14:30(60分)有料セッション/ストリートダンス・藤井 [セッション] [予約]
15:00							15:00										15:00						15:00	
15:30	15:15(40分)健康太極拳・荒井						15:30										15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・江本					15:30(30分)ZenYoga+REC	
						15:00(60分)有料セッション/フラメンコ・浅野 [セッション] [予約]							15:00(60分)有料セッション/ストリートダンス・浅野 [セッション] [予約]	15:00(30分)CS Live/エアロ/フラメンコ/リズムライブ+REC								15:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ		
16:00							16:00										16:00						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]			16:30	16:10(40分)ZUMBA(R)・荒井									16:30						16:10(30分)CS Live/シェイパンプPOWER-REC	
		16:30(60分)キッズダンススクール [スクール] [予約]																	16:30(30分)CS Live/エアロ/フラメンコ/リズムライブ+REC (定員)					16:15(60分)有料セッション/ピラティス・藤井 [セッション] [予約]
17:00							17:00										17:00						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] [予約]					17:30	17:30(40分)有料セッション/ダンス・荒井 [セッション] [予約]									17:30						17:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ	
																								17:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後藤力
18:00							18:00										18:00						18:00	
18:30							18:30	18:40(40分)ピラティス・水野									18:30						18:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ	
19:00							19:00										19:00						19:00	
19:30	19:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・重高			19:10(40分)＊クラブ限定/HOTルーシーダットン・朝倉	19:00(40分)CS Live/エアロ/フラメンコ/パワーライブ+REC		19:30	19:10(40分)CS Live/Lati Lati-REC									19:30						19:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後藤力	
20:00							20:00										20:00						20:00	
20:30	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・重高	20:00(40分)CS Live/エアロ/フラメンコ/パワーライブ+REC		20:10(30分)シェイパンプPOWER・和野			20:30	20:10(40分)シンプルエアロ・及川									20:30						20:20(40分)HOTバレー・三ツツガ・丸山	
																								20:20(40分)CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライブ+REC
21:00							21:00										21:00						21:00	
21:30	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			21:30	21:00(40分)ZUMBA(R)・及川									21:30						21:40(10分)ジムスモ/みんなでおストレッチ	
																								21:40(10分)ジムスモ/パワーコア 後藤力
	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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日