セントラルフィットネスクラブ東戸塚駅前 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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			曜日	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																08:00					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
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	09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	09:20(40分)カラダデトックス・塩原	09:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC	09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	09:20(40分)シンプルエアロ・植田		09:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力				09:20(40分)ZUMBA(R)・小山/新藤	09:20(40分)フィールヨガ・浅野	09:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	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][予約]	09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			09:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	09:30
10:00		10:10(40分)ヨガ・新藤		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		10:15(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]	10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ					10:15(30分)ダンスWAVE・後藤		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		10:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ							10:30(40分)シェイプバンプ40・浪倉		10:45(20分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	10:30	10:40(40分)ZUMBA(R)・峰久		10:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力		10:20(40分)CSLive/フィールピラティス・REC		10:30
11:00	11:10(40分)シェイプバンプ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		11:15(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					11:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC		11:00
11:30			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力			11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ				11:30(40分)ファイトアタックPRO・浪倉	11:30(80分)有料セッション/フラメンコ・浅野[セッション][予約]	11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:30	11:40(30分)X-CORE FIGHTING・和野	11:15(45分)キッズバレエスクール[スクール][予約]	11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:20(40分)フィールヨガ・水野		11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:30
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]		12:20(60分)フラスクール[スクール][予約]									12:00					12:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		12:00
12:30		12:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC						12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]					12:30(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・金行/浪倉			12:30	12:20(40分)コンビネーションステップ・峰久	12:15(45分)ジャズダンススクール[スクール][予約]		12:30(40分)シェイプバンプ40・堤			12:30
13:00	13:00(60分)有料セッション/ダンス・荒竹[セッション]	13:10(40分)ピラティス・山崎		13:15(40分)シェイプバンプ40・堤	13:00(90分)ヨガスクール・米山[スクール][予約]		13:40(40分)ルーシーダットン・朝倉	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・北嶋			13:00	13:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC				13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		13:00
13:30														13:30(40分)CSLive/Lati Lati・REC		13:30		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・堤		13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・岡田	14:00(60分)有料セッション/太極拳・滅[セッション][予約]											14:20(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・後藤			14:00	14:00(40分)ファイトアタックPRO・和野						14:00
14:30				14:45(40分)HOTヨガ・米山			14:50(40分)シンプルステップ・峯本									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(40分)HOTピラティス・藤井	14:40(30分)CSLive/エアロRE DANCING・REC		14:30
15:00	15:15(40分)健康太極拳・滅				15:00(80分)有料セッション/プラメンコ・浅野[セッション][予約]			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)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		15:00	14:50(40分)フィールヨガ・山岸						15:00
15:30																15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・江本				15:30(30分)ZenYoga・REC	15:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	15:30
16:00	16:10(40分)CSLive/ZenYoga			16:00(150分)スタジオレンタル[セッション][予約]			16:10(40分)ZUMBA(R)・荒竹							16:00(150分)スタジオレンタル[セッション][予約]		16:00				16:15(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC	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]		16:00
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]					17:00(40分)有料セッション/ダンス・荒竹[セッション][予約]						16:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]			16:30		16:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	16:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			16:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	16:30
17:00																17:00	17:10(40分)ルーシーダットン・朝倉			17:00(40分)シンプルエアロ・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			17:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ			17:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	17:30
18:00					18:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING・REC											18:00	18:10(30分)CSLive/ピラティス・REC	18:00(40分)有料セッション/フラ・峰久[セッション][予約]					18:00
18:30							18:40(40分)ピラティス・水野									18:30			18:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力				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・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)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC			19:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC					19:00(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・植田[セッション][予約]	19:20(40分)Jumping Hi・野口		19:00							19:00
19:30			19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力			19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ						19:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:30							19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・重高	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		20:10(30分)シェイプバンプPOWER・和野			20:10(40分)シンプルエアロ・及川	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE					20:20(40分)HOTパワーヨガ・丸山	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		20:00							20:00
20:30			20:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		20:40(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC	20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ						20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	20:30							20:30
21:00	21:10(40分)CSLive/シェイプバンプPOWER	21:10(30分)CSLive/シンプルエアロ		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							21:00
21:30			21:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ			21:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力			21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ						21:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	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			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/11/01 07:41:27