

セントラルフィットネスクラブ東戸塚 - 2024年04月 -

4月24日(日)の、朝練、夜練、朝練後練習予定

朝練は11:00から、夜練は18:00から練習予定です。
また、掲載されていない種目のスケジュールはCCで検索しては練習プログラムまでお問い合わせください。
【スクール】スクール(個人)参加費、検定料が必要です。【レッスン】別途参加料が必要です。【実費】実費がかかります。【予約】予約が必要です。【回数制】回数制が必要です

<朝練>

- エアロ
スクラッシュ
ヨガストレッチ
キッズコート

パーソナルスタジオ

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (09:00-12:00, 11:30-12:00, 12:30-13:00, 13:30-14:00, 14:30-15:00) and 内容 (基礎, 45分筋トレ(フリー), 基礎(フリー), 45分筋トレ(フリー), 45分筋トレ(フリー))

<スクワールボクシング>

Table with 2 columns: 時間 (09:30-10:00, 11:00-11:30, 12:00-12:30, 13:00-13:30, 14:30-15:00, 15:30-16:00, 16:30-17:00, 21:10-21:30) and 内容 (キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール))

<スクワールキッズコート>

Table with 2 columns: 時間 (18:00-19:00, 20:00-21:00, 21:00-22:00, 22:10-23:00, 23:30-24:00) and 内容 (スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール))

<スクワールパーソナルスタジオ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-10:30) and 内容 (PTCパーソナルトレーニングPTCローナー(キッズ))

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (09:00-10:00, 11:30-12:00, 12:30-13:00, 14:30-15:00, 15:30-16:00, 17:00-18:00, 18:30-19:00, 20:30-21:00) and 内容 (基礎, 45分筋トレ(フリー), 45分筋トレ(フリー), パルクール(フリー), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), パルクール(フリー))

<スクワールボクシング>

Table with 2 columns: 時間 (16:30-17:00, 17:30-18:00, 18:30-19:00, 19:30-20:00, 21:10-21:30) and 内容 (キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール))

<スクワールパーソナルスタジオ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-10:30) and 内容 (PTCパーソナルトレーニングPTCローナー(キッズ))

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-11:00, 12:15-13:00, 15:30-16:00) and 内容 (基礎(スクール), フランジウォール(スクール), キッズ検定(スクール), キッズ検定(スクール))

<スクワールスクラッシュ>

Table with 2 columns: 時間 (13:00-13:30, 14:00-14:30, 15:00-15:30, 16:00-16:30, 16:30-17:00, 18:00-18:30, 20:00-21:00, 21:00-21:30) and 内容 (スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール))

<スクワールボクシング>

Table with 2 columns: 時間 (09:30-10:00, 11:00-11:30, 12:30-13:00, 14:30-15:00, 16:30-17:00, 17:30-18:00, 18:30-19:00) and 内容 (キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール))

<スクワールキッズコート>

Table with 2 columns: 時間 (18:00-19:00, 20:00-21:00, 21:00-22:00, 22:00-23:00) and 内容 (スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール))

<スクワールパーソナルスタジオ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-10:30) and 内容 (PTCパーソナルトレーニングPTCローナー(キッズ))

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (15:30-16:00, 18:30-19:00) and 内容 (キッズ検定(スクール), キッズ検定(スクール))

<スクワールボクシング>

Table with 2 columns: 時間 (16:30-17:00, 17:30-18:00, 18:30-19:00) and 内容 (キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール))

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-11:00, 11:30-12:00, 13:30-14:00, 15:30-16:00, 17:00-18:00, 18:30-19:00, 20:30-21:00) and 内容 (基礎(スクール), 基礎(スクール), キッズ検定(スクール), キッズ検定(スクール), キッズ検定(スクール), キッズ検定(スクール), パルクール(フリー))

<スクワールボクシング>

Table with 2 columns: 時間 (09:30-10:00, 11:00-11:30, 12:30-13:00, 14:30-15:00, 16:30-17:00, 18:30-19:00, 21:10-21:30) and 内容 (キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール))

<スクワールパーソナルスタジオ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-10:30) and 内容 (PTCパーソナルトレーニングPTCローナー(キッズ))

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (09:30-10:00, 10:30-11:00, 15:30-16:00) and 内容 (キッズスクール-検定(スクール), キッズスクール-検定(スクール), パルクール)

<スクワールスクラッシュ>

Table with 2 columns: 時間 (11:00-11:30, 12:00-12:30, 13:00-13:30, 14:00-14:30, 15:00-15:30, 16:00-16:30, 17:00-17:30, 18:00-18:30) and 内容 (スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール), スクラッシュ-検定(スクール))

<スクワールボクシング>

Table with 2 columns: 時間 (09:30-10:00, 09:30-10:00, 11:00-11:30, 12:30-13:00, 14:00-14:30) and 内容 (キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール), キッズスクール-基礎(スクール))

<スクワールキッズコート>

Table with 2 columns: 時間 (11:00-12:00, 12:30-13:30, 14:10-15:10, 15:30-16:30, 16:50-17:50) and 内容 (スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール), スラッシュスクール-検定(スクール))

<スクワールパーソナルスタジオ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-10:30) and 内容 (PTCパーソナルトレーニングPTCローナー(キッズ))

<スクワールアリーナ>

Table with 2 columns: 時間 (09:00-10:00, 10:00-11:00, 16:00-17:00) and 内容 (キッズ検定(スクール), キッズ検定(スクール), フラッシュ)

<スクワールパーソナルスタジオ>

Table with 2 columns: 時間 (10:00-10:30) and 内容 (PTCパーソナルトレーニングPTCローナー(キッズ))