

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

20日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日
08:00																						08:00
08:30	09:20(40分)CSLive/カラダデトックス-CSLive(予約)						09:20(30分)FIT jam-長巻(予約)			09:20(30分)CSLive/カネノキアキ-CBLive(REC)			09:20(30分)シンプルエアロ-寺島(予約)	09:20(40分)CSLive/ヨガ-CBLive(REC)								08:30
10:00	09:30(40分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(予約)			09:30(40分)コンビネーションエアロ-青木(予約)			10:00(30分)ジムスモアスリートキヤンパ-橋本、栗田			10:15(40分)クラブダンス-青木(予約)			10:15(40分)ステップサークット-寺島(予約)	10:15(20分)SASSO(儀典)-菅原(予約)								10:00
10:30	10:15(40分)ヨガ-阿比留(予約)			10:45(40分)ヨガ/石川(予約)			10:30(30分)ミニフィットジム-栗田			11:10(40分)シェイプアップ/コンビネーション-宇田川(予約)			11:10(40分)コンビネーションエアロ-宇田川(予約)	11:10(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								10:30
11:00	11:15(30分)ダンス/WAVE-堤智也(予約)			11:30(40分)クラブダンス-青木(予約)			11:30(40分)シェイプアップ/コンビネーション-栗田			12:00(40分)コンビネーションエアロ-CBLive(予約)			12:00(40分)コンビネーションエアロ-CBLive(予約)	12:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								11:00
11:30				12:00(40分)フィットネス/タクタビート-長巻(予約)			12:15(30分)ピラティス-坂本(太)(予約)			13:00(40分)コンビネーションエアロ-CBLive(予約)			13:00(40分)コンビネーションエアロ-CBLive(予約)	13:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								11:30
12:00				13:00(40分)ZUMBA(R)-長巻(予約)			13:15(30分)ピラティス-北村(予約)			14:00(40分)コンビネーションエアロ-CBLive(予約)			14:00(40分)コンビネーションエアロ-CBLive(予約)	14:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								12:00
12:30				14:10(40分)ZUMBA(R)-山根(予約)			14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			15:00(30分)ZUMBA(R)-上田(予約)			15:00(30分)ZUMBA(R)-上田(予約)	15:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								12:30
13:00				15:10(40分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			16:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)			16:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)	16:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								13:00
13:30				16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			17:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)			17:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)	17:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								13:30
14:00				17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			18:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)			18:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)	18:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								14:00
14:30				18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			19:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)			19:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)	19:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								14:30
15:00				19:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			19:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			20:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)			20:00(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)	20:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								15:00
15:30				20:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			20:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			21:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			21:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	21:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								15:30
16:00				21:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			21:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			22:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			22:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	22:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								16:00
16:30				23:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			23:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			24:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			24:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	24:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								16:30
17:00				25:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			25:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			26:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			26:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	26:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								17:00
17:30				27:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			27:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			28:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			28:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	28:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								17:30
18:00				29:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			29:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			30:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			30:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	30:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								18:00
18:30				31:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			31:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			32:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			32:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	32:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								18:30
19:00				33:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			33:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			34:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			34:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	34:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								19:00
19:30				35:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			35:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			36:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			36:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	36:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								19:30
20:00				37:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			37:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			38:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			38:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	38:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								20:00
20:30				39:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			39:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			40:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			40:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	40:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								20:30
21:00				41:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			41:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			42:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			42:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	42:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								21:00
21:30				43:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			43:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			44:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)			44:00(40分)ZUMBA(R)-中野(予約)	44:00(30分)CSLive/シェイプアップ-CBLive(REC)								21:30