セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、18日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。 29日(火)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

2788± N

	月		火					水		*			±			曜日		±			, B	
スタジオ1	スタジオ2	26	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	AG.		スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	97
						09:00										09:00						
9:20(40分)CSLive/			09:20(20分)アクティブストレッ チ・県田[予約]	,		1				09:20(30分)Fit Fun	09:20(30分)CSLive/からた アクティブ・CSLive(REC	<u> </u>	09:20(30分)シンブル	09:20(40分)CSLive/	l	1				1		
hラダデトックス・CSL ve(REC)[予約]			, AMILTON	†	†	09:30		†	t	長倉[予約]	(予約) COLIVE(REC	·		/ 09:20(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]	l	09:30	†	İ	†	1	†	t
	09:50(40分)CSLive/ シェイプパンプ・CSLi	他の15回び上スモ/みんなセストレッチ・ジ しょうないちゃね	09:50(40分)コンビネー ションエアロ・青木[予		0945(19分)ワムスモ/お腹シェイプ・ワムイン タレスクター	-						の4回の分でムスモ/みんなゼストレッチ・0 人のファルスカル		1	0945/05分のムスモ/みんなセストレッド・ジ ムインストラウター	1		(846/20分(CSLlva アディカルフィットキス リーズ・CSLlva PSIC(手動)	シ 自然(19)でムスモ/みんなてストレッチ・0		+	08.45(10分(ワムスモ/お腹シェ・ ストラクター
	シェイプパンプ・CSLi ve(REC)[予約]		ションエアロ・青木[予約]	10:10(304) \$4.550	10:00(30分)なんマモ/	10.00		 	 	+	10:10(30 S)CSLive/I7E	2	10:10(40分)ステップサ		,,,,	10.00		7		10:00(40分)とップホッ	,	
	VE(NEO/[]*#3]		*31	10:10(30分)SASSO(颯爽)·玉井[予約]	(10:00(30分)ジムスモ/ アスリートキャンブ 挑戦・柴田	10:00		_	ļ	1017(407) + 4単寸原 中 / 4	10:10(30分)CSLive/エアロ サーキット・CSLive(REC) [予約]		10:10(40分)ステップサ ーキット・寺島[予約]	WINDSONS LAVARAGE COMPT.		10:00		in international and a state		10:00(40分)ヒップホッ ブ・村上[予約]	´	
10:15(40分)ヨガ・阿比 留[予約]				ļ	挽戦・栄田					10:15(40分) * クラブ限定/信 盤エクササイズ・北村(予約)			4	\$2788年至北北北海山南州 ⁶			10:15(40分)ZUMBA(R)·清野[予約]	10:15(30分)ビューティブロ: ェクト/スムース&ヒーリング 永野[予約]			<u> </u>	
						10:30						10.30(20分)ミニファイトジム 集田				10:30		11-51-11-12				
		10-KC)13分(ジムスモ/古徹シェイプ・ジムイン ストラクター	10:45(40分)ヨガ・石川 [予約]	10:50(30分)CSLive/リズムC AMP・CSLive(REC)[予約]	10:50(30分)ミニファイ トジム・柴田										1045/10分/びムスモ/コアポールエクササイ ズ・ジムインストラクター				10.45(10分)のムスモ/治療シェイプ・ジムイ: ストラクター	1		1245/1970/LXE/AAGE A-(2375/9)-
	11:10(30分)ファンクショナルト レーニング・阿比爾[予約]		1 7 022	1		11:00				11:10(30分)シェイブ/ ンブ・玉井[予約]	(11:10(30分)ピラティス ・北村[予約]		11:10(40分)コンピネー	- 11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-CSLive(LIVE)[予 約]		11:00	11:10(40分)コンピネー ションエアロ・ザハロ ワ[予約]	11:00(30分)CSLive/ピュー ィブロジェクト/SHISEI・CS	P L	11:10(40分)ファイトア - タックBEAT・石川(風)[予約]	?	
11:15(30分)ダンスWA VE・星智也[予約]						1 1				27. TH[1.40]	- MPAUL 1, MAIL		[予約]	#9]		1	ワ[予約]	ive(REC)[予約])[予約]	11:20(40分)CSLive	1
VE·里曾也[尹利]				11:30(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・CSLive(RE C)[予約]	1	11:30							1			11:30	i i			1	11:20(40分)CSLive ピラティス・CSLive REC)[予約]	
		11.6019/3ムスモ/みんなで高級ほぐし・ ジムインストラクター		ス&ピーリング・USLive (RE C) [予約]	1145(00円)ジエスモ/コアボールエクササイ ズ・ジエインストラクター	-					+	114年18月1日ムスモ/お敷りエイア-リエイ ストラウター	 	+	11.45/18分(ひ上文を/実復シェイチ・ひムイン ストラウター	1			11-6019970ムスモ/みんなゼストレッチ・0 ムインストラウター	-	1	114日1日日ファンタショナルトし スペンション・ジム・ジストラタ
12-00(40分)ファイトア			 	-		12:00		 	 	12:00(40分)CSLive/Lati ati-CSLive(REC)[予約]		,,,	12:10(40分)シェスプル	(12:00(40分)CSLive/ヨガ・C		12.00	12:10(40分)ヒップホッ	1200(60分)キップも	E	12:10(30 9:)CSLive/X—C(
12:00(40分)ファイトア タックBEAT・長倉[予						12.00				ati-CSLive(REC)[予約]	0.0000000000000000000000000000000000000		12:10(40分)シェイブパ ・ンプ・中野[予約]	SLive(REC)[予約]		12.00	12:10(40分)ヒップホッ ブ・植月[予約]	育スクール(幼児)[2		12:10(30分)CSLive/X—CC RE DANCING·CSLive(R EC)[予約]		
刺			12:20(30分)ピラティス ・坂本(太)[予約]	`							12:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・五井 (予約)		.1			ļ		クール][予約]				
				<u> </u>	4	12:30		L	ļ			<u> </u>		<u> </u>		12:30		1	L	4	12:30(30分)CSLive/X—CC RE DANCING·CSLive(F EC)[予約]	
		12-61/309- 12-61/309-			1			L	L			L							1		/L 7 +93	L
13:00(40分)ZUMBA(R)·長倉[予約]			13:00(40分)パレエエク	7 13:10(40分)CS Live/ シェイブパンプ・CSL	1	13:00				13:00(40分)ヨガ・竹内 [予約]	1		13:10(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・根本[予約]			13:00		13.00(60分)キッズ(*	13:10(30分)CSLive/シェイブ バンプPOWER-CSLive(R EC)[予約]	7	1
へ/・女易しア科」	は200kg)(cgU-+/チザ/カルデ/心臓アン チェインングーCgU-+(内配)[手前]	†	(予約) (予約)	ve(REC)[予約]	ˈl	1 1			l	1 7 431	13:15(30分)ボディメイ クサーキット・柴田[予		1	İ	T			13:00(60分)キッズ(育スクール(幼児)[2 クール][予約]	`[EC)[予約]	İ	1
				1		13:30				†	■クサーキット・柴田[予約]	1	—	†		13:30	13:30(40分)ファイトア タックPRO・長倉[予	1				t
		13.60(18分)じムスモ/古撒シェイア・ジムイン	 		+	1			 	13:50(30分)ZUMBA	1	+	+	13:45(30分)CSLive/X-CO		1	タックPRO・長倉[予 約]			+	13:45(30分)エアサイクルフ-	+
14-00(40分)ステップ#	14:00(30分)CSLive/エアサ		14:00(40-Q)7LIMPA	14:10(40 \(\dagger) CS \(\dagger) \)	 	14-00			 	R)·上田[予約]	14:10(50分)有料み。	14-00(40 公) 7 Z !!—!	 	13:45(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING CSLive(R EC)[手約]	ļ	14.00	F	1400(60分)キップ		+	13:45(30分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・河油 [予約]	
14:00(40分)ステップサ ーキット・青木[予約]	14:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ ド・CSLive(REC)[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)·山崎[予約]	(14:10(40分)CSLive/ 健康太極拳・CSLive (REC)[予約]	,	14:00					ション/HOTヨガ・竹内	/ 14:00(40分)アスリート キャンブ・長倉[セッション]			l	14:00		14:00(60分)キッズ(育スクール(児童)[2 クール][予約]		_		ļ
				(REC)[予約]							【セッション』【予約】	ョン]	14:20(30分)ピラティス ・大石[予約]	1				クールル予約」				
			l			14:30		14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	l	14:30(30分)CSLive/リズム(AMP・CSLive(LIVE)[予約	i			1		14:30	14:30(40分)シェイブパ ンプ・長倉[予約]			14:30(40分)コンビネーションエアロ・小野市	14:30(40分)CSLive/X一CC RE RIDING-CSLive(RE C)[予約]	
		14年1999年 14年199日 14年199日 14年1999年 14年199年 14年199年 14年199年 14年199年 14年199年 14年199年 14年199年 14年199年 14年199年 14年19			1445(19分)ジムスモ/お腹シェイブ・ジムイン ストラクター			クール]				144万日の10ムスモーみんなセストレッチ・0 ムインストラクター					222.7.43		14401870エスモ/みんなセストレッチ・0 エインストラウター	[予約]	したが到	
15:00(40分)CSLive/ヨガ・C SLive(REC)[予約]			15:00(60分)有料セッ	,		15:00		1	[T	T	[15:00						T
			ション/ジャズダンス・ 佐藤[セッション][予約	i t	†			1	l	†	1	†	1	 				1	†	İ	T	†
	15:30(60分)キッズ体	1]	15:30(60分)キッズ体	.	15:30		15:30(60分)キッズ体		15:30(30分)健康太相	15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ体		15:30	15:30(30分)フィールヨ	15:40(30分)X一COI	2	15:30(40分)ZUMBA	d	
	15:30(60分)キッズ体 育スクール (幼児)[ス クール][予約]	15.60(15分)/ジムスモ/名積シェイプ・ジムイン ストラクター	ł	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール][予約]	1545(1891じエスモ/みんなてストレッチ・じ ムインストラクター	1.000		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		拳·肥後[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール][予約]	1545/89/04スモ/制度シェイチ・ウエイ		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]		1	15:30(30分)フィールヨ ガ・竜野[予約]	E RIDING·玉井[刊 約]		15:30(40分)ZUMBA(
	, ,,,,,,,,			1	21200777			1				~~///-	-					*22	4		4	
				.		16:00		4			_		↓	.		16:00				_		ļ
									.	16:15(60分)太極拳ス クール・肥後[スクール][予約]			<u> </u>		l	ļ	16:20(40 分) * クラブ 限定/バレトン・南島 [予約]	1620(40分)エアサイクルフィットネス/パワー	-			
	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		l	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		16:30		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	l][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール][予約]		1	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	l	16:30	[予約]	ライド・玉井[予約]		1	16:30(40分)ヨガ・佐野 [予約]	
	クール][予約]	T-031-208- T-031-208- T-031-208-		クール][予約]				クール]		1	クール][予約]			クール][予約]							1, 422	1645/10分/ジムスモ/お敷しェ ストラクター
			1	1		17:00		1		1			1	1		17:00						
				1		† †		†	l				†	1		1	17:15(40分) * クラブ限定/音 盤エクササイズ・阿部[予約]	1	†	1	†	1
	17:30(60分)キッズ体			17:30(60分)キッズ体		17:30			ł		17:30(60分)キッズ体		 	17:30(60分)キッズ体		17:30	呈エクリリイス・阿奈(ア和)	 	+	†	+	
	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	·	1			 	+	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	·	+	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		1			17-62-63-1073-12-07-42-07-42-07-42-42-42-42-42-42-42-42-42-42-42-42-42-		+	12個性別以上及第/27年- 2-75上代表計259-2
						10.00					- 7031.7493		+			10.00	19.10(40 (-) C C				+	
			ļ	-1		18:00		4	ļ		-			-	ļ	18:00	18:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	ļ			-	ļ
		ļ	 	<u> </u>				ļ	ļ			4	ļ		ļ	ļ		ļ	<u> </u>			ļ
			L		L	18:30			l	1	1	1				18:30		<u></u>				ļ
		l							L	1									#52525434-01999	1	1	l
			19:10(40分)CSLive/	1		19:00				I	19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ F-CSLive(LIVE)[手約]	7	1			19:00				I	T	T
19:20(40分)ZUMBA(R)·中道[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・	1	Lati Lati CSLive(LIVE)[予約]	19:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive	7			1	1	19:20(30分)CSLive/ピュー! ィブロジェクト/SHISEI・CS ive(REC)[予約]	F-CSLive(LIVE)[手約]		19:15(40分)ファイトア タックBEAT・玉井[予	7				1	1	1	1	·
R/・〒道L字利」	16E #71 TP #9]		İ	ヒラティス・CSLive (REC)[予約]	`	19:30			<u> </u>	ive(REC)[予約]		1	カックBEAI・本井[予 約]	`l		19:30		†	·	†	1	t
			—	1	1945/19日/ジムスモ/お腹シェイブ・ジムイン ストラウター			 	ł	 	 	1945/09/24.74/AA4/47AH-9F-0		 	(余松)社分(ジエスモ/名間シェイナ・ジエイン ストラフター	1		 	+	†	+	
					1	20.00			ł	20:00(40 9) ファイトアターハ		 	+	+	+	ł						
0.00(40())0.01 : 4	20.20/20.Q\TZ#Z#===	}	00.15(40())2 (= /= /		 	20:00		4	ļ	RO·中川(飯)[早約]	AMP-CSLive (REC)(多約	·	R)・上田[予約]	(20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス パワーラ イド・CSLive(LIVE)[予約]	ļ	20:00	1	 	+	+	+	ļ
20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive(REC)[予約]	20:20(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長倉 [予約]		20:15(40分)シェイブパ ンブ・河津[予約]	`	4			4	ļ		ļ	4	.]	L	l			ļ	4	4	I	ļ
REC)[予約]						20:30			l	1	1			1		20:30				<u></u>		<u> </u>
		L		20:50(40分)CSLive ヨガ・CSLive(REC) [予約]	/ 2045(19分)ジムスモ/賞申しエイブ・ジムイン ストラクター				L			25.43(お分)びムスモ/お腹シェイブ・ジムイ: ストラクター			2045(35分(ファンタショナルトレーエング(サ スペンション(・ジエインストラクター				1	1	1	
21:10(30分)CSLive/X—CO RE TRAINING·CSLive(R EC)[予約]			21:10(30分)ファイトア	[予約]		21:00			Ī	21:00(40分)CSLive/シェインパンプPOWER・CSLive(F でEC)[予約]	21:00(40分)ピラティス ・中川(恵)[予約]		21:00(30分)フリースタ	21:00(40分)HOTヨガ・ 水谷[予約]		21:00			1	1	1	1
EC)[予約]			ラックBEAI・河澤[予 約]	1		1			İ	EC)[予約]	・中川(恩八字村]		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小台「予約」	İ	1			·	1	·	†
					†	21:30		†	t			†	—		f	21:30	i	ļ	t	†	+	t
		11.6019.00 L.X.4. みんなてストレッチ・ジ 1.40.X 7979 -	 	 	\$1450827762593A45	-		 	 	 	 	おおおおいのムスを、海中しエイブ・ウムイン	 	+	1140109/G434/27#-619794 X-04/03P999-	1	ļ	 	+	†	+	
スタジオ1	スタジオ2	<u>27</u>	スタジオ1	スタジオ2	9 <u>A</u>																	
					94		スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	270	スタジオ1	スタジオ2	20		スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	27

作成日:2025/04/08 12:03:45