

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)、16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

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			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	
09:00							09:00									09:00						09:00		
09:30	09:20(40分)CSLive/ カラダデトックス・CSLive (REC)[予約]						09:30				09:20(30分)Fit Fun・ 長倉[予約]	09:20(30分)CSLive/カラ ダデトックス・CSLive(REC) [予約]		09:20(30分)シンブル エアロ・奇鳥[予約]	09:20(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]		09:30						09:30	
		09:30(40分)CSLive/ シェイプアップ・CSLive [予約]																						
10:00							10:00									10:00						10:00		
10:30	10:15(40分)ヨガ・阿比 留[予約]						10:30				10:10(30分)SASSO/ 鑑賞・玉井[予約]	10:00(30分)ジムスモ アスリートキャンプ 掲載・柴田		10:10(40分)ステップサ ーキット・奇鳥[予約]			10:30						10:30	
11:00							11:00									11:00						11:00		
11:30	11:15(30分)ダンスWA VE・星野(予約)						11:30				11:10(30分)シェイプバ ンク・玉井[予約]	11:10(30分)ピラティス ・北村[予約]		11:10(40分)コンビネ ーションエアロ・宇田川 [予約]	11:00(40分)CSLive/ピ ンク・CSLive(LIVE)[予 約]		11:30						11:30	
12:00							12:00									12:00						12:00		
12:30	12:00(40分)ファイトア タックBEAT・長倉[予約]						12:30				12:00(40分)CSLive/L ate・CSLive(REC)[予 約]	12:15(40分)ヨガ・中 野[予約]		12:00(40分)シェイプ アップ・中野[予約]	12:00(40分)CSLive/3 時・CSLive(REC)[予約]		12:30						12:30	
13:00							13:00									13:00						13:00		
13:30	13:00(40分)ZUMBA (R)・長倉[予約]						13:30				13:00(40分)ヨガ・竹 内[予約]	13:15(30分)ボディ メイク・柴田[予約]		13:15(30分)ファンク ダンス・長倉[予約]			13:30						13:30	
14:00							14:00									14:00						14:00		
14:30	14:00(40分)ステップサ ーキット・青木[予約]						14:30				14:00(40分)ZUMBA (R)・上田[予約]	14:10(40分)CSLive/ 長倉・長倉・CSLive (REC)[予約]		14:00(40分)アスリ ート・長倉[セッション]	14:00(40分)アスリ ート・長倉[セッション]		14:30						14:30	
15:00							15:00									15:00						15:00		
15:30	15:00(40分)CSLive/3 時・CSLive(REC)[予約]						15:30				15:00(60分)青科セ ッション/ジャズダンス・ 佐藤[セッション][予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]		15:30						15:30	
16:00							16:00									16:00						16:00		
16:30	16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]						16:30				16:15(60分)本橋・長 倉[予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]		16:30						16:30	
17:00							17:00									17:00						17:00		
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]						17:30									17:30						17:30		
18:00							18:00									18:00						18:00		
18:30	18:00(40分)ZUMBA (R)・中道[予約]						18:30									18:30						18:30		
19:00							19:00									19:00						19:00		
19:30	19:20(40分)ZUMBA (R)・中道[予約]						19:30				19:10(40分)CSLive/ Late・Lati・CSLive (LIVE)[予約]	19:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]		19:10(40分)ピラティス ・CSLive(LIVE)[予約]	19:10(40分)ピラティス ・CSLive(LIVE)[予約]		19:30						19:30	
20:00							20:00									20:00						20:00		
20:30	20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]						20:30				20:10(40分)ピラティス ・CSLive(REC)[予約]	20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]		20:10(40分)ZUMBA (R)・上田[予約]	20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (LIVE)[予約]		20:30						20:30	
21:00							21:00									21:00						21:00		
21:30	21:10(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING・CSLive (REC)[予約]						21:30									21:30						21:30		
	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	
月			火				水			木			金			土			日					