

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2025年08月 -

0日(水)、7日(木)、8日(金)、9日(土)、13日(水)、20日(水)、27日(水)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

< 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/ カラダデタッチス・CSL ve(REC)[予約]			09:20(30分)アタリタスレ ッ・奥田[予約]			09:30				09:20(30分)F・F・F・ 長倉[予約]	09:20(40分)CSLive/ アタリ・CSLive(REC) [予約]		09:20(30分)シンプル エアロ・寺島[予約]	09:20(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]		09:30							09:30
		09:50(40分)CSLive/ シェイプアップ・CSL ve(REC)[予約]			09:50(40分)コンビネ ーションエアロ・青木[予 約]																			
10:00							10:00							10:10(40分)ステップサ ーキット・寺島[予約]			10:00				10:00(40分)ヒップホッ プ・村上[予約]		10:00	
10:30	10:15(40分)ヨガ・阿比 留[予約]						10:30				10:15(40分)・クラブ限定・青 木スクワーズ・北村[予約]	10:15(30分)CSLive/エアロ ・青木・CSLive(REC) [予約]					10:30				10:15(30分)ビュティプロ ダ・アリス・ス&ピーン・ 長瀬[予約]			10:30
11:00				10:45(40分)ヨガ・石川 [予約]			11:00				11:10(30分)シェイパ ング・玉井[予約]	11:00(40分)CSLive/エア ロ・青木・CSLive(REC) [予約]					11:00				11:10(40分)コンビネ ーションエアロ・宇田川 [予約]			11:00
11:30	11:15(30分)ダンスW AVE・星野 包[予約]						11:30										11:30						11:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive REC[予約]	11:30
12:00							12:00				12:00(40分)CSLive/Lati tude・CSLive(REC)[予約]			12:10(40分)シェイパ ング・中野[予約]	12:00(40分)CSLive/3部・C SLive(REC)[予約]		12:00				12:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]			12:00
12:30	12:00(40分)フットア タックBEAT・長倉[予約]						12:30										12:30							12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・長倉[予約]			13:00(40分)ハリエエ クササイズ・中川(朝) [予約]	13:10(40分)CSLive/ シェイプアップ・CSL ve(REC)[予約]		13:00				13:00(40分)ヨガ・竹内 [予約]			13:10(30分)ボディ ィクサーキット・奥田[予 約]			13:00				13:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]			13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00	14:00(40分)ステップサ ーキット・青木[予約]			14:00(40分)ZUMBA (R)・山崎[予約]	14:10(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive REC[予約]		14:00				14:00(40分)有料セッ ション「HOT」ヨガ・竹内 [セッション][予約]	14:00(40分)アスリート キャンプ・長倉(セッ ション)					14:00							14:00
14:30							14:30				14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」						14:30							14:30
15:00				15:00(60分)有料セッ ション「JAZZ」ダンス・ 佐藤[セッション][予約]			15:00										15:00							15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	15:30(30分)有料セッション・ボ ディメイク・長瀬[セッ ション]					15:30				15:30(60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」		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			15:30	15:30(30分)X-COR E・RIDING・玉井[予 約]			15:30(40分)ZUMBA(R)・小野藤[予約]		15:30	
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30	16:30(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)本場ス クール・肥後[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」			16:30				16:20(40分)・クラブ 限定・バレン・南島 ライド・玉井[予約]			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(児童)「ス クール」[予約]						17:30										17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]			19:00(30分)CSLive/エア ロ・青木・CSLive(LIVE) [予約]	19:10(40分)CSLive/ Lat・Lat・CSLive(REC)[予約]		19:00				19:10(30分)CSLive/エア ロ・青木・CSLive(LIVE) [予約]						19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00	20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive(REC)[予約]	20:20(30分)エアサイクル ・ホース・パワー・長倉 [予約]		19:30(30分)アスリート キャンプ・奥田[セッ ション]	19:45(30分)フットア タックBEAT・河津[予 約]		20:00				20:00(40分)フットアタ ックPRO・中川(朝) [予約]	20:10(30分)CSLive/エア ロ・青木・CSLive(LIVE) [予約]		20:10(40分)ZUMBA(R)・上田[予約]	20:00(40分)CSLive/エア ロ・青木・CSLive(LIVE) [予約]		20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ア リス・ダンシング・CSL ve(REC)[予約]						21:00							21:00(40分)フリース タイルダンス・上田[予 約]	21:00(40分)ヨガ・水谷 [予約]		21:00							21:00
21:30							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				