セントラルフィットネスクラブ自由が丘 － 2025年09月 －

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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］：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

月

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30	09:20(40分)CSLive/カラダトックス・CSLive(REC)［予約］		
		09:50(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive(REC)［予約］	09:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
10:00			
	10:15(40分)ヨガ・阿比留[予約]		
10:30			
			10:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
11:00		11:10(30分)ファンクショナルトレーニング・阿比留[予約]	
	11:15(30分)ダンスWAVE・星智也[予約]		
11:30			
			11:40:10分ジムスタ/かんたん筋膜ほぐしジムインストラクター
12:00	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・長倉[予約]		
12:30			
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・長倉[予約]		
		13:00(40分)ベーシックヨガ・星野[セッション]	
13:30			
14:00	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］	
14:30			
15:00	15:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)［予約］		
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/ボディメイキング・柴田[セッション]
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
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]	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐野[予約]	19:30(30分)アスリートキャンプ・柴田[セッション]
20:00			
20:30	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]	
			20:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
21:00	21:10(30分)CSLive/X－CORE TRAINING-CSLive(REC)［予約］		
21:30			
			21:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

火

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00	09:20:20分アクティブストレッチ・柴田[予約]		
09:30	09:50(40分)コンビネーションエアロ・青木[予約]		09:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
10:00		10:10(30分)からだ元気・玉井[予約]	10:00(30分)ジムスモ/アスリートキャンプ挑戦・柴田
10:30	10:45(40分)ヨガ・石川[予約]	10:50:30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive(REC)［予約］	10:50(30分)ミニファイトジム・柴田
11:00			
11:30		11:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CSLive(REC)［予約］	11:40:10分ジムスタ/コアボールエクササイズ・ジムインストラクター
12:00	12:20(30分)ピラティス・坂本(太)[予約]		
12:30			
13:00	13:00(40分)バレエエクササイズ・中川（朝）[予約]	13:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive(REC)［予約］	
13:30			
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・山崎[予約]	14:10(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive(REC)［予約］	
14:30			
15:00	15:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][予約]		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
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]	
18:00			
18:30			
19:00	19:00:30分)CSLive/エアロサーキット・CSLive(LIVE)［予約］	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive(REC)［予約］	
19:30	19:45(30分)ファイトアタックBEAT・河津[予約]		19:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
20:00			
20:30	20:30(40分)シェイプバンプ・河津[予約]		
		20:50(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)［予約］	20:40:10分ジムスタ/背中引き締め・ジムインストラクター
21:00			
21:30			
			21:40:10分ジムスタ/腰&お尻引き締め・ジムインストラクター
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

水

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
15:00			
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

木

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00	09:20(30分)Fit Fun・長倉[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLive(REC)［予約］	
09:30			09:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
10:00		10:10(30分)CSLive/エアロサーキット・CSLive(REC)［予約］	
	10:15(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・北村[予約]		
10:30			10:30(20分)ミニファイトジム・柴田
11:00	11:10(30分)シェイプバンプ・玉井[予約]	11:10(30分)ピラティス・北村[予約]	
11:30			11:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
12:00	12:00(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive(REC)［予約］		
12:30		12:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・玉井[予約]	
13:00	13:00(40分)ヨガ・竹内[予約]		
13:30		13:15(30分)ボディメイクサーキット・柴田[予約]	
14:00	13:50(30分)ZUMBA(R)・上田[予約]		
14:30		14:10(50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]
15:00	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive(LIVE)［予約］		
15:30	15:30(30分)健康太極拳・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]	
16:00	16:15(60分)太極拳スクール・肥後[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][予約]	
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]	
18:00			
18:30			
19:00		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive(LIVE)［予約］	
19:30	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・CSLive(REC)［予約］		19:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
20:00	20:00(40分)ファイトアタックPRO・中川(恵)[予約]	20:10(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive(REC)［予約］	
20:30			20:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
21:00	21:00(40分)CSLive/シェイプバンプ/POWER・CSLive(REC)［予約］	21:00(40分)ピラティス・中川(恵)[予約]	
21:30			21:40:10分ジムスタ/背中引き締め・ジムインストラクター
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

金

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00	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			09:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
10:00	10:10(40分)ステップサーキット・寺島[予約]		
		10:15(30分)CSLive/アグネカフィットネス/美ッ千鶴・改善・CSLive(REC)［予約］	
10:30			10:40:10分ジムスタ/コアボールエクササイズ・ジムインストラクター
11:00	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/ダンスWAVE・CSLive(LIVE)［予約］	
11:30			11:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
12:00	12:10(40分)シェイプバンプ・中野[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)［予約］	
12:30			
13:00	13:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・坂本[予約]		
13:30		13:45(30分)CSLive/X－CORE TRAINING-CSLive(REC)［予約］	
14:00	14:20(30分)ピラティス・大石[予約]		
14:30			
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]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
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]	
18:00			
18:30			
19:00	19:15(40分)ファイトアタックBEAT・玉井[予約]		
19:30			19:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
20:00	20:10(40分)ZUMBA(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］	
20:30			20:40:10分ジムスタ/腰&お尻引き締め・ジムインストラクター
21:00	21:00(30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]	
21:30			21:40:10分ジムスタ/コアボールエクササイズ・ジムインストラクター
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

土

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30		09:20:30分CSLive/アグネカフィットネス/美ッ千鶴・改善・CSLive(REC)［予約］	09:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
10:00			
	10:15(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	10:15:30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・永瀬[予約]	
10:30			10:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
11:00	11:10(40分)コンビネーションエアロ・ザハロワ[予約]	11:00:30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・CSLive(REC)［予約］	
11:30			11:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
12:00	12:10(40分)ヒップホップ・植月[予約]	12:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
12:30			
13:00		13:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
13:30	13:30(40分)ファイトアタックPRO・長倉[予約]		
14:00		14:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
14:30	14:30(40分)シェイプバンプ・長倉[予約]		
15:00			
15:30	15:30(30分)フィールヨガ・竜野[予約]	15:40(30分)X－CORE RIDING・玉井[予約]	
16:00			
16:30	16:20(40分)★クラブ限定/バレトン・南島[予約]	16:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・玉井[予約]	
17:00			
17:30	17:15(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・阿部[予約]		
18:00	18:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		11:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
18:30			
19:00			19:40:10分ジムスタ/コアボールエクササイズ・ジムインストラクター
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30			09:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
10:00	10:00(40分)ヒップホップ・村上[予約]		
10:30			
11:00	11:10(40分)ファイトアタックBEAT・石川(風)[予約]		10:40:10分ジムスタ/かんたんストレッチ・ジムインストラクター
11:30		11:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive(REC)［予約］	11:40:10分ジムスタ/腰&お尻引き締め・ジムインストラクター
12:00	12:10:30分)CSLive/X－CORE DANCING-CSLive(REC)［予約］		
12:30			
13:00	13:10:30分)CSLive/シェイプバンプ/POWER・CSLive(REC)［予約］		
13:30		13:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・河津[予約]	
14:00			
14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・小野藤[予約]	14:30(40分)CSLive/X－CORE RIDING-CSLive(REC)［予約］	
15:00			
15:30	15:30(40分)ZUMBA(R)・小野藤[予約]		
16:00			
16:30		16:30(40分)ヨガ・佐野[予約]	
17:00			19:40:10分ジムスタ/お腹引き締め・ジムインストラクター
17:30			
18:00			11:40:10分ジムスタ/コアボールエクササイズ・ジムインストラクター
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム

作成日:2025/08/22 20:49:34