セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		水			木			金		曜日		±			B	
スタジオ1	スタジオ2	27C	スタジオ1	スタジオ2	27		スタジオ1	スタジオ2	27	スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	27G
						09:00										09:00						
:20(40分)CSLive/	 		09:20(20分)ストレッチ・青木 (冬約)	1		l -			†	09:20(30分)Fit Fun	. 09:20(30分)CSLive/からた アクティブ・CSLive(REC) [予約]		09:20(30分)シンブル	09:20(40分)CSLive/		1				†		
9:20(40分)CSLive/ iラダデトックス・CSL e(REC)[予約]	-	 	[予約]	ł	+	00.20		 	 	09:20(30分)Fit Fun- 長倉[予約]	アクティブ・CSLive(REC) [予約]		09:20(30分)シンブル エアロ・寺島[予約]	・09:20(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]	l	00.20			 			
C(1/CO/[Feg]		Magnagorg (9 E/M L M L 9 1	00 50(10())-1 1*:	ļ	mastreOVCLOSE/settletter-CCLC	08:30			ļ	├		Marked Co. S.E. M. Co. L. No P. C.		1.7.033	MARINGOTT CHEMIAL TO THE	09:30		matematical installation and	Magnegory (SE/MA-MA-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M-M	 		0945(10分)ワムスモ/お標引 ンストラウター
	09:50(40分)CSLive/ シェイプパンプ・CSLi	上 (シストラウター	09:50(40分)コンビネー ションエアロ・青木[予		DRF599-							他4気を分でムスモ/かんれんストレッチ・0 ムインストラクター			0945)19/3/DLX4/DAA/AXFL-yF-D L-(>XF599-			株成30分(CSLine/デディカルフィットネス 第二小手助・改善・CSLine(内配C)[手約]	型板(対外)ジムスモ/かんちんストレッチ・! エインストラクター			28F999-
	ve(REC)[予約]		約]	10:10(30分)からだ元	10:00(30分)ジムスモ/ アスリートキャンブ 挑戦・柴田	10:00					10:10(30分)CSLive/エアロ サーキット・CSLive(REC)		10:10(40分)ステップサ ーキット・寺島[予約]	1		10:00				10:00(40分)ヒップホップ・村上[予約]	1	
0:15(40分)ヨガ・阿比 智[予約]	:1		İ	XI. THE LAST	挑戦・柴田	l "			1	10:15(40分) * クラブ限定/貸 盤エクササイズ・北村[予約]			4 N. 4 MIL 1431	1015/20分)CSLlve/タディカルフィットネス 第二寸予防・改善-CSLlve(REC)[予約]		1	10:15(40分)ZUMBA(R)·清野[予約]	10:15(30分)ポールde リラックス・永野[予約]		7 - 11 ± 1 7 1 1 1 1 1		1
留[予約]						10-20				量エクリリイス・北村(予約)		10:30(20分)モニファイトジム 集田	1			10-20	R)·清野[予約]	リラックス・永野[予約]				
	.	10-60/05 月) ジムスモ/ お復刊 き締め・ジムイ ンストラフター	10.4E(40())3#6. T.III	10.50(30.9)(C.01 :/1177.6	10.50/20/105 = == -/	10.00					-	禁田			1045/18分(グムスモ/コアボールエクササイ ズ・グムインストラウター	10.00			10-60/09/アムスモ/糸腹引き締め・アム・			1045(109)/ULX4/2546(Δ-(UXF599-
		ンストラケラー	[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										X-UL/シストラウサー	ļ			>XF999-			ムインスドラクター
	11:10(30分)ファンクショナルト レーニング・阿比爾[予約]	1				11:00				11:10(30分)シェイブハ ンプ・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	- 11:00(40分) C SLive/ダンス WAVE・CSLive (LIVE) [予 約]		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/ビューティブロジェクト/ウエストライン		11:10(40分)ファイトア タックBEAT・石川(層)[予約]		
11:15(30分)ダンスWA VE·星智也[予約]	· ·									T =			[予約]	#91		1	ワ[予約]	-CSLive(REC)[李朝])[予約]	11:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]	
VE·里曾也[予約]				11:30(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・CSLive(RE C)[予約]		11:30			T			1	1			11:30				1	REC)[予約]	
	-	11 板(31 S) ラムスモ/かんたん協模ほぐし・ ラムインストラクター	 	C)[手約]	1145(199)(ジエスモ/コアボールエクサティ ズ・ジエインストラクター				 	 	+	114次の分/ジエスモ/お腹引き締め-ジエ- ンストラクター		╃	1145(10分)ワムスモ/お復引を締め・ワムインストラケター	┨		l	11.60(19)(プムスモ/かんかんストレッチ・0		1	11.45(10分(ワエスモ/製化系 ムインストラクター
		DA4DXF999-			X-0240XF979-				ļ			2X1-379-			JA-979-				L45XF999-			A15XF999-
12:00(40分)ファイトア タックBEAT・長倉[予						12:00				12:00(40分)CSLive/Lati ati-CSLive(REC)[予約]	L 12:10(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム		12:10(40分)シェイブパ ンプ・中野[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ・C SLive(REC)[予約]		12:00	12:10(40分)ヒップホッ ブ・植月[予約]	12:00(60分) キッス 体 育スクール(幼児)[ス		12:10(30分)CSLive/X-CC RE DANCING-CSLive(R EC)[手約]		
約]			12:20(30分)ピラティス ・坂本(太)[予約]								ライド・玉井[予約]							クール][予約]		CO/(Feg)		
			-4X4-(X/L)-63]	1		12:30			İ				1			12:30						1
	†	t		•	·	-			t	t		†		†					İ	t	İ	†
12.00(404)(2)(1842) 4	 	 	12.00(404)/(1.775	12:10(404)/00/	/	10.00			 	12.00(40 €) 3 € . ₩ #	+	 	13:10(30-9)7-2-2-5-3-1-3-	 	 	10.00	 	1200(60公) セッ・ブル		13:10(30.91)CSL ive/5:	+	
13:00(40分)ZUMBA(R)·長倉[予約]	` 	↓	13:00(40分)パレエエク ササイズ・平井[予約]	13:10(40分)CSLive/ シェイブパンブ・CSLive ve(REC)[予約]		13:00			ļ	13:00(40分)ヨガ・竹内 [予約]		ļ	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) キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール] [予約]	1	13:10(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER・CSLive(F EC)[予約]		ļ
	最近体制の表現である。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、			ve(REC)[予約]							13:15(30分)ボディメイ クサーキット・柴田[予							クール][予約]				
				1		13:30			T		約					13:30	13:30(40分)ファイトア タックPRO・長倉[予					T
									†	13:50(30分)ZUMBA	(13:45(30分)CSLive/X-CC		1	タックPRO・長夏し予 約]				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(40分)ステップサ	1400(30 H)CSLive/T7#	+	14:00(40分)ZUMBA(14:10(40分)CSLive/	/	14.00			 	R)·上田[予約]	14.10(50公) 有料 + **	14.00(40 公)マフリート		13:45(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING CSLive(R EC)[予約]		14.00		1400(60 公) キップル		 	ットネス/リスムライド・河津 [予約]	
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] 		R)·山崎[予約]	健康太極拳·CSLive (REC)[予約]		14:00			ļ		14:10(50分)有料セッ ション/HOTヨガ・竹内 [セッション][予約]	キャンプ・長倉[セッシ				14:00		14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]				
				(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]			L		クール][予約]				
				1		14:30		14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		14:30(30分)CSLive/リズムC AMP・CSLive(LIVE)[予約	2		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	1430(40分)CSLive/X一CO RE RIDING-CSLive(RE C)[予約]	
						l -		クール		1				T			ンノ・大息「ア村」			[予約] [予約]	C)[予約]	
15:00(40分)CSLive/ヨガ・C SLive(REC)[予約]			15:00(60分)有料力ッ			15:00		1								15.00						
SLive(REC)[予約]			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	ļ	_	10:00		1		↓	ļ	ļ	 	ļ	ļ	10:00				↓		ļ
			佐藤l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(30分)有料セッション/ポ ディメイキング・葉田[セッショ		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(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		15:30(30分)健康太極	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(30分)フィールヨ ガ・竜野[予約]	15:40(30分)X-COR		15:30(40分)ZUMBA(R)·小野藤[予約]		
	クール][予約]	[2]		クール][予約]		i i i		クール]		- ak. WP BKT 1, 4033	クール][予約]			クール][予約]		1	22 - dF bL F 3- 9-23	約]		PK/ G-WF MWL J- #33		1
	1			1		18:00		1			1		†	1		18:00			†			
	+			ł				+		10:15(00/)>+ 存業 7				-		1.0.00	10.00(40.(\) + 5 = 1	1000(40())==# (5				
										16:15(60分)太極拳ス - クール・肥後[スクール][予約]					.	ļ	16:20(40 分) * クラブ 限定/バレトン・西村 [予約]	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]			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]][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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][予約]		16:30	[予約]	ライド・玉井[予約]		l	16:30(40分)ヨガ・佐野 [予約]	
	クール][予約]			クール][予約]				クール]		1	クール][予約]			クール][予約]		1					1, 422	1645/10分/ジムスモ/お標子 ンストラクター
	1			i		17:00		1		1			†	1		17:00						
	†	!		ł	 	-		ł			-		 		!	1	17:15(40分) * クラブ限定/骨 盤エクササイズ・阿部[予約]			 		
																ļ	盤エクササイズ・阿部[予約]					ļ
	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		17:30						
	クール][予約]			クール][予約]							クール][予約]			クール][予約]					13.40(10分)ジムスモ/お復刊を締め・ジム・ ンストラクター	1		1745(位分)ひ上スモ/コアボ ズ・ジエインストラクター
	1			i		18:00			İ		1		T	1		18:00	18:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]			1		
	†			ł		-				+	-		 	1		1	ヨガ・REC[予約]					
		4			4							4			4	ł						ļ
	ļ	ļ	L		ļ	18:30			ļ	ļ	<u> </u>	ļ	_	ļ		18:30						ļ
	L	L			1			L	L	L		1	L	L	1		l	L	後では名だなような。コアボールエクササ・ プロムインストラッチー	1	1	L
			19:10(40分)ダンスファ ン・歌川[予約]	19:10(30分)フィールビ ラティス・星[予約]		19:00			1		19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラ・ ド・CSLive(LIVE)[予約]		I			19:00				T		I
19:20(40分)ZUMBA(19:20(40分)HOTヨガ・	1	ン・吹川しず料」	ファイス・亜しア約」	İ			1	t	1920(30分)CSLive/ピュー9 ィブロジェクト/ウエストライン ・CSLive(REC)[予約]	F-CSLive(LIVE)[予約]	1	19:15(40分)ファイトア	1	1				1	t	1	†
R) 中道[予約]	/E-82[35.45]	19:30(30分)アマリート	l		 	10-20		 	 	・CSLive(REC)[予約]	-	 	タックBEAT・玉井[予 約]	·}	 	10-90	 	 	 	 	 	
	1	19:30(30分)アスリート キャンプ・柴田[セッシ		ł	1945(199)でムスモ/出版引き組め-ワムインストラクター	10.30			ļ	├	+	MATERIAL VENERAL VIII - C.	***	 	1945/39/05ムスモ/お復刊を締め・ジムインストラクター	19:30			 			ļ
		ョン」			2X19397 mv4 mm remp-224				ļ			14236424-4-4-4-4-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-			20099							ļ
			20:10(40分)シェイブパ ンプ・河津[予約]	I		20:00			1	20:00(40分)ファイトアタックF RO・中川(恵)[予約]	P 20:10(30分)CSLive/リズムC AMP・CSLive(REC)[予約]		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 F·CSLive(LIVE)[予約]		20:00	1			1		
20:20(40分)CSLive/	/ 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]		~ > .huhub (3, 403)	I	T				T	1	1		I TIME 1 400	ト・CSLive(LIVE)[手約]	[T		T	T	T	T
ピラティス・CSLive (REC) [予約]	(学的)	l	l	l	+	20:30		t	t	†	 	†	1		†	20-20			t	†	 	t
7.2.722	——	20-6/19-9/ワムスモ/お復刊き締め・ワムイ ンストラフラー	21:00(30分)ファイトア タックBEAT・河津[予 約]	00.50(40()).00(:	/ 2045(325)[Dエスモ/青中引き締め・Dエイ ンストラッキー			 	ļ	∤	 	2045/89(10エスモ/出版引き締め-0エー シストラクター		4	204公は兄/クムスモ/製るお表引き締め・ジ ムインストラウター	20.00			 	∤	 	
	4	シストラクター		ヨガ・CSLive (REC)	221759				ļ			>x+959-			T4535222							ļ
21:10(30分)CSLive/X—CC RE_TRAINING·CSLive(R EC)[予約]			21:00(30分)ファイトア	[予約]		21:00			1	21:00(40分)CSLive/シェイン パンプPOWER・CSLive(F EC)[予約]	7 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)ヨガ・水谷 「予約]		21:00	I			1		
EC/[李朝]		T	約	I					T	EC/[手約]			刺ぶノンヘ・エロビア	r 1 +31	[T		T	T	T	T
	†	t			 	21:30		 	t		t	†			†	21-30			t	†	 	t
		からないでもスモ/かんかんストレッチ・ワ ムインスアラター			214(102日)ジムスモ/催れる成引を締め・ジ ムインストラクター	-1.00			 		+	214Kの2/ジムスモ/関中引き組め-ジム- ンストラグター			214日19日でムスモ/コアボールエクササイ X・ウムインストラフテー	1						
										Ļ												
スタジオ1	スタジオ2	DA.	スタジオ1	スタジオ2	24		スタジオ1	スタジオ2	2T	スタジオ1	スタジオ2	2A	スタジオ1	スタジオ2	DA.		スタジオ1	スタジオ2	94	スタジオ1	スタジオ2	27
				火				水			*			•			_	±			В	

作成日:2025/10/11 18:57:51