## セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休憩日です。 3日(月)、24日(月)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				*			<b>±</b>				±			B	
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	24	スタジオ1	スタジオ2	27	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	94
						09:00										09:00						
20(40分)CSLive/			09:20(20分)ストレッチ・青木 (冬約)	1		1 1				09:20(30分)Fit Fun	09:20(30分)CSLive/からた アクティブ・CSLive(REC		09:20(30分)シンブル	09:20(40分)CSLive/	l	1				<b>†</b>		·
25(年0万) CSEIVE/ ラダデトックス・CSL (REC) [予約]			(78)	4		09:30				長倉[予約]	アクティブ・CSLIVE(REC, [予約]		エアロ・寺島[予約]	- 09:20(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]	·	09:30			+	·		
	0950(40 \( \) CSL ive /	個権(10分)でしまる/かんかんストレッチ・ジ してイントラウェー	09-50(40分)コンピネー	1	0945(10分)ワムスモ/お腹引き締め-ワムイ	-		+	<del> </del>			0845/8975434/3546A344-9F-5		1	0845)159/01234/244/4231-9F-0 14028-555-	1		(845/20分) CSL los / メディカルフィットネン 第二寸予防・改善・CSL los (NSC) [予約]	/ 他様(10分(ワムスモ/かんかんストレッド・ ムインストラクター	-	+	0845(12分)ジムスモ/お腹引( ンストラクター
	09:50(40分)CSLive/ シェイブパンプ・CSLi ve(REC)[予約]	L-(-)XF999-	09:50(40分)コンビネー ションエアロ・青木[予		2017999-				ļ	<b>_</b>	10 10/20 (1) 0 01 1 1 1 7 7 7	245XF999-			L15X1999-	ł		#2978-#8-CSCI#(RSC)[76]	L45XF999-	40.00/40/221. III.		5XF799F
	ve(REC)[予約]		#3]	気・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					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]			10:00				10:00(40分)ヒップホッ ブ・村上[予約]	'[	ļ
0:15(40分)ヨガ・阿比 罪[予約]					挑戦・柴田					10:15(40分) * クラブ限定/貸 盤エクササイズ・北村[予約]				第19年前7日第17日(1915年)		L	10:15(40分)ZUMBA( R)·清野[予約]	10:15(30分)ポールd・ リラックス・永野[予約	1			
						10:30						10:30(20分)ミニファイトジム・ 柴田	1			10:30				1		
		10-6010 91 0 ムスモ/お腹引き締め・0 ムインストラケター	10:45(40分)ヨガ・石川	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	1 [			Ī						1045/109/GLスモ/コアボールエクササイ ズ・GLインストラクター	1			10-6(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムンストラクター	1		1845/1891/01/X #/15-6/6/A 4-(1-X)-(5-5)-
	11:10(30分)ファンクショナルト レーニング・阿比爾[予約]		[予約]		トンム・栄田	11:00		<b></b>	l	11:10(30分)シェイプパ ンプ・玉井[予約]	11:10(30分)ピラティス ・北村[予約]	1	11:10(40分)コンピネー	11:00(40分)CSLive/ダンス		11:00	11:10(40分)コンピネー	11:00(309)CSLive/ピュー	₹	11:10(40分)ファイトア	7	
1:15(30分)ダンスWA /E・星智也[予約]	-37 PILE (7-9)					1 1			·	- ンフ・玉井(予約)	·北村(予約)		<ul><li>■ションエアロ・宇田川</li><li>「予約〕</li></ul>	- II:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・CSLive(LIVE)[予 約]	<b></b>	1	11:10(40分)コンビネー ションエアロ・ザハロ ワ[予約]	-CSLive(REC)[予約]	1	11:10(40分)ファイトフ - タックBEAT・石川(層 )[予約]	11:20(40分)CSLive/	<del> </del>
/E·皇智也[予約]				11:30(40分)CSLive/スムー		11:30							1			11:20				1	11:20(40分)CSLive/ ビラティス・CSLive( REC)[予約]	
		11.6019/Pムスキ/かんれん態度ほぐし- Pムインストラクター		11:30(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・CSLive(RE C)[予約]	1145(199)(ジエスモ/コアボールエクサティ ズ・ジエインストラケター	11.50						1143年分)フエスモ/お腹引き締め-ワエ・ ンストラウター		<b></b>	11.45(10分)ジムスモ/お復引き締め・ジムインストラウター	- 11.00			114010910434/848434474-14		11.20/[ ] 433	11.45(10分(ジエスモ/製出名) ムインストラクター
	 	DA45XF999-			X-U1-(-) XF599-							2XF999-			>30799-				11.40/09/ジエスモ/かんかんストレッチ・ エインストラクター			A-CXF599-
12:00(40分)ファイトア タックBEAT・長倉[予						12:00				12:00(40分)CSLive/Leti ati-CSLive(REC)[予約]	- 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/3力・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)キッズな 育スクール(幼児)[ス	Ę	12:10(30分)CSLive/X-CC RE TRAINING-CSLive(F EC)[予約]		
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]		LO/( F#9)	1	
						12:30							I			12:30						
		İ		1	1			1	1	<b>†</b>		1		1				1	1	<b>†</b>	1	1
3:00(40分)ZUMBA( R)·長倉[予約]	t		13:00(40分)パレエエク	13:10(40分)CSLive/ シェイプパンプ・CSL	1	13:00		†	t	13:00(40分)ヨガ・竹内	1	†	13:10(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・板本[予約]	1		13:00	t	13:00(60分)キッズ体	k .	13:10(30分)CBLive/シェイン	1	t
R)·長倉[予約]	量型學副語彙:2022/直接2/李斯·	<del> </del>	ササイズ・平井[予約]	シェイプパンプ・CSL ve(REC)[予約]	·}	-		<del> </del>	ł	- [予約]	13:15(30分)ボディメイ	<del> </del>	- ファインヨニング・収本[予約]	<b> </b>	<del> </del>		<b> </b>	13:00(60分)キッズ(4 育スクール(幼児)[2 クール][予約]	Y	13:10(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER-CSLive(F EC)[予約]	` <del> </del>	<del> </del>
	acyranag-cacamaci(rej	<b>!</b>		VC(((20)() ) #3)		40.00					13:15(30分)ボディメイ クサーキット・柴田[予			4		40.00	10.00/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	7 7011 7 431			4	
					ļ	13:30			ļ		911	<b>4</b>	<b>_</b>	in removal on the contract		13:30	13:30(40分)ファイトア タックPRO・長倉[予			<b>_</b>	10.4500(1) # 7#	
		ļ			<u> </u>			l	ļ	13:50(30分)ZUMBA R)·上田[予約]			<b></b>	13:45(30分)CSLive/X-CO RE DANCING-CSLive(R EC)[予約]	<b> </b>	ļ	\$31		4	<b></b>	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 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					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				14:00		14:00(60分)キッズ(4 育スクール(児童)[2 クール][予約]			., -,,,	
171 111121 422	F-CSLive(REC)[李朝]		I	(REC)[予約]							[セッション][予約]	aレ]	14:20(30分)ピラティス ・大石[予約]			1		クール][予約]				1
				1		14:30		14:30(60分)キッズ体	İ	14:30(30分)CSLive/リズムC AMP-CSLive(LIVE)[予約			· 人名[[[[]]]]			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	14:30(409))CSLive/X—CC	
					<del> </del>	1		14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		AMP*CSLIVE(LIVE)[78]							ンブ・長倉[予約]			- ションエアロ・小野商 [予約]	14:30(40分)CSLive/X—CC RE RIDING·CSLive(RE C)[予約]	
5:00(40分)CSLive/ヨガ・C BLive(REC)[予約]			15:00(60分)有料セッ			15:00		1	<b></b>				<del> </del>			15:00			4	<del></del>		
BLive(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			10.00		+	<b> </b>	<b></b>	·	<b></b>				10.00				<b></b>		·
			佐藤(セッション)(アギ)													ļ				<b></b>		ļ
	15:30(60分) キッス 体 育スクール (幼児)[ス	15:30(30分)有料セッション/ボ ディメイキング・葉田[セッショ ン]		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 - 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]			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一COF E RIDING·玉井[刊	ş	15:30(40分)ZUMBA R)·小野藤[予約]	1	
	クール][予約]	-1		クール][予約]				クール]			クール][予約]			クール][予約]	1			約]				
				1		16:00		1			1		T	1		16:00				1		T
	İ	l		1		1 1		1	l	16:15(60分)太極拳ス	1		†	1	l	1	16:20(40分)* クラブ	16:20(40分)エアサイク	7	1	T	T
	16:30(60分)キッズ体			16:30(60分)キッズ体		16:30		16:30(60分)キッズ体		16:15(60分)太極拳ス クール・肥後[スクール ][予約]	16:30(60分)キッズ体		<b>†</b>	16:30(60分)キッズ体	<b></b>	16:30	16:20(40 分) * クラブ 限定/バレトン・西村 [予約]	ライド・玉井[予約]	-	<b>†</b>	16:30(40分)ヨガ・佐野	
	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]	·	1		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][予約]		<del> </del>	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		1				<b>+</b>	[予約]	1645(10分)ジムスモ/お腹引( ンストラクター
	7 7011 1 401			7 7011 7011				l' "'		-	> 763[149]		<b></b>		<b></b>				4			3,777
	ļ		ļ			17:00		4			_		<b>↓</b>	.		17:00				ļ	<u> </u>	ļ
					<u> </u>				<u> </u>				<u> </u>		<u> </u>	ļ	17:15(40分)* クラブ限定/骨 盤エクササイズ・阿部[予約]	1		<u> </u>	<u> </u>	
	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]		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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		17:30						
	クール][予約]			クール][予約]							クール][予約]			クール][予約]					17.60.9.875ムスモ/糸腹引き締め・ジム シストラクター	1		吴物世纪吴55%2P#-
	I	I	T	1		18:00			Γ	T	1		T	1	I	18:00	18:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]			T	T	
	t	İ	<b></b>	1					t	<b>†</b>	1		t	1	l	1	コカ・REC[予約]	İ	T	†	<b>†</b>	t
		t	t		<del>†</del>	18:30		<del> </del>	<del> </del>	+	+	<del> </del>	t		t	18-30	1	l	+	<b>†</b>	<del> </del>	<del> </del>
					<del> </del>				<del> </del>	+	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>			10.00		4	######################################	<del> </del>	+	<del> </del>
			10.10(40()) #3=	10.10(20())7	<del> </del>					<b>-</b>	19.10/20.03/0.01 / 2.24	ļ	<b></b>						X-04/0XF999-	<b>-</b>	<b>+</b>	ļ
			ン・歌川[予約]	19:10(30分)フィールビ ラティス・星[予約]		19:00			ļ		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]		L			19:00		<b></b>	4	<b>4</b>		ļ
19:20(40分)ZUMBA( R)・中道[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・ 佐野[予約]		1		<u> </u>				<u> </u>	19:20(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]		<u> </u>	19:15(40分)ファイトア タックBEAT・玉井[予	<b>1</b>		ļ	l		1	ļ	1	ļ
		19:30(30分)アスリート キャンプ・柴田[セッシ			L	19:30			l	June (1020/[799]			約]	l		19:30	L	L	1	I	l	L
	l	ョン〕			1945(35R)/ジムスモ/お腹引き締め・ジムイ ンストラクター				I		1	1845 1981 CANADA NASA NASA NASA NASA NASA NASA NASA			1945/39/17ムスモ/お腹引き締め・ワムインストラクター					T		T
			20:10(40分)シェイブパ ンプ・河津[予約]	1		20:00			l	20:00(40分)ファイトアタックド	20:10(30分)CSLive/リズムC AMP・CSLive(REC)(予約		20:10(40分)ZUMBA(	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]		20:00		1	1	<b>†</b>	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]	t	ンフ・河津[予約]		†	1		<b>†</b>	t		OOLIW(NLO)[789.		R)・上田[予約]	F-CSLive(LIVE)[予約]	l	1		<del> </del>	†	t	<b>†</b>	†
20:20(40分)CSLive/ ごラティス・CSLive( REC)[予約]	ッドャス/ハワーライド・長倉 [予約]	<b> </b>	t	<b> </b>	<del> </del>	20-20		<del> </del>	<del> </del>	$\vdash$		<del> </del>	1		ł	20-20	<b></b>	<del> </del>	+	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>
	<b> </b>	20-6019 (00 ムスモ/お復刊 き締め・ジムインストラフター		20.50(404)/001	/ 2045(12分)ジムスモ/賞中引き締め・ジムイ ンストラクター	-0.00			<del> </del>	<b>+</b>	<del> </del>	2043年9月プエスモ/お妻引き締め-ジエィンストラウター	1	<b>4</b>	2040/09/ジムスモ/製本お店引き締め・ジ ムインストラウター	20.00		<b></b>		<b>+</b>		<del> </del>
		ンストラナラー		20:50(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC)	≥8F999—				ļ			>XF999-	L		L-(>3F999-	ļ		<b>_</b>		<b>↓</b>		ļ
11:10(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·CSLive(R EC)[予約]			21:00(30分)ファイトア タックBEAT・河津[予	[予約]		21:00			l	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 イルダンス・上田「予	21:00(40分)ヨガ・水谷 [予約]	L	21:00				<b></b>		ļ
○/L F #83	L		約]		1				L	C-0/(P#8)		1	約		L		L		1	L	1	
	T	]			T	21:30			T			T				21:30			T	T		T
		114019/JCT34/PYT/YXIC-14-0	1	<b>†</b>	2145(05円)ジエスモ/製本系統引き締め・ジ ムインストラクター	1			l	<b>†</b>	1	2145/89/17ムスモ/関中引き締め-73ムイ ンストラクター	1	<b></b>	計模は90g4スモ/コアボールエクササイ X-5440X1999-	1	İ	<b>†</b>	·	†	1	†
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	2L	スタジオ1	スタジオ2	27C	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	27
			0000	~~~~			0000	~~~~		~~~	~~~~		2224	~~~~			A-241	~~~~	/	~~~	~~~44	

作成日:2025/10/30 15:28:50