

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)にお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) [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>

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	曜日	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
09:00	09:20(40分)CSLive/ カラダトトゥックス・CSL ive(REC)[予約]			09:20(20分)ストレッチ・青木 (予約)			09:00			09:20(30分)Fit Fun/ エアロ・牛島(予約)	09:20(30分)CSLive/ カラダトトゥックス・CSL ive(REC)[予約]		09:00			09:20(30分)シングル/ エアロ・寺島(予約)	09:20(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC)[予約]		09:00			09:00	
09:30							09:30							09:30								09:30	
10:00	09:50(40分)CSLive/ カラダトトゥックス・CSL ive(REC)[予約]	09:50(40分)コンビニ ショニエアロ・青木(予 約)		10:00(30分)からだ元気 気・玉井(予約)	10:00(30分)ジムスモ アスリートキャンプ 挑戦・奥田		10:00			10:10(30分)CSLive/ エアロ・寺島(予約)	10:10(40分)ステップサ ーキット・寺島(予約)		10:00			10:10(40分)ZUMBA(1 R)・青野(予約)	10:10(30分)ホールゼ リックス・永野(予約)		10:00			10:00	
10:30	10:15(40分)ヨガ・岡比 ・(予約)			10:45(40分)ヨガ・石川 ・AMP-CSLive(REC)[予約]	10:50(30分)ミニファイ トジム・奥田		10:30			10:30(20分)エニファイト・ 青木			10:30								10:30		
11:00	11:10(30分)フラワーフィ ラーニング・河口(予約)			11:30			11:10(20分)ジムスモ エアロ・玉井(予約)	11:10(30分)ビラティス ・北村(予約)		11:10(40分)コンビニエ ーション・エアロ・宇田川 (予約)	11:10(40分)CSLive/ ダーツ・ショニエアロ・宇田川 (予約)		11:00			11:10(40分)コンビニエ ーション・エアロ・大原(予 約)	11:10(30分)CSLive/ ダーツ・ショニエアロ・宇田川 (予約)		11:00			11:00	
11:30	11:30(40分)CSLive/ スマートリング・CSL ive(REC)[予約]																				11:30		
12:00	12:00(40分)フィットア シタBEAT・長島(予 約)			12:00			12:00(40分)CSLive/ Lab at+CSLive(REC)[予約]	12:10(40分)エーサイク ル・中野(予約)	12:10(40分)シェイプバ ブ・中野(予約)	12:00(40分)CSLive/ ガガ・CSL ive(REC)[予約]			12:00			12:10(40分)ヒップホ ップ・梅(予約)	12:00(30分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]		12:00			12:00	
12:30	12:20(30分)ピラティス ・坂本(末)(予約)			12:30																	12:30		
13:00	13:00(40分)ZUMBA(1 R)・長島(予約)	13:00(40分)フレエク ササイズ・平井(予約)		13:00			13:00(40分)CSLive/ シェイプパンツ・CSL ive(REC)[予約]	13:10(40分)CSLive/ エアロ・竹内(予 約)	13:00(40分)ヨガ・竹内 (予約)	13:00(40分)ヨガ・竹内 (予約)	13:00(30分)ヨガ・竹内 (予約)			13:00			13:00(30分)CSLive/ ハイPOWER・シエラ ECI[予約]	13:00(30分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]		13:00			13:00
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(1 R)・山崎(予約)		14:00			14:00(40分)CSLive/ 標準太極拳・CSL ive(REC)[予約]	14:30(30分)ZUMBA(1 R)・上田(予約)	14:30(30分)ヨガ・青木(予 約)	14:30(30分)CSLive/ ハイPOWER・竹内(予 約)	14:30(30分)ヨガ・青木(予 約)		14:00			14:30(30分)CSLive/ X-CO RE TRAINING・CSL ive(REC)[予約]	14:30(30分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]		14:00			14:00	
14:30																					14:30		
15:00	15:00(40分)CSLive/ ヨガ・CSL ive(REC)[予約]	15:00(60分)有料セッ ション・ジャイアンス・ 後藤(予約)		15:00			15:00(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]	15:30(30分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]	15:30(30分)健康太 極拳・肥後(予約)	15:30(30分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]	15:30(30分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]		15:30			15:30(30分)フィールド ヨガ・青野(予約)	15:30(30分)フィールド ヨガ・RIDING・玉井(予 約)		15:30			15:30	
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]			15:30			15:30(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]													15:30			
16:00																					16:00		
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]			16:30			16:30(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]													16:30			
17:00																					17:00		
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]			17:30			17:30(60分)キッズ体 育スクール(初見)(ス クール)[予約]													17:30			
18:00																					18:00		
18:30																					18:30		
19:00	19:20(40分)ダンスフ ァン・佐川(予約)	19:10(30分)フィールヒ ライド・星(予約)		19:00			19:10(30分)CSLive/ エアロ・牛島(予 約)	19:20(30分)CSLive/ ビート・河原(予 約)	19:10(40分)フィットア シタBEAT・玉井(予 約)	19:10(40分)フィットア シタBEAT・玉井(予 約)		19:30			19:30(30分)フィールヒ ライド・玉井(予 約)	19:40(30分)エーサイク ル・ハートン・西村 (予約)		19:30			19:00		
19:30	19:30(30分)アスリート キャンプ・奥田(セッ ション)			19:30																	19:30		
20:00	20:20(40分)CSLive/ カラダトトゥックス・ ジムス・パワーライ・良 木(予約)	20:10(40分)エイプ ヒント・河原(予約)		20:00			20:00(40分)CSLive/ エアロ・牛島(予 約)	20:10(30分)CSLive/ リズム・上田(予 約)	20:10(40分)フィットア シタBEAT・玉井(予 約)	20:10(40分)フィットア シタBEAT・玉井(予 約)		20:30			20:30(30分)フィールヒ ライド・玉井(予 約)	20:40(30分)エーサイク ル・ハートン・西村 (予約)		20:30			20:00		
20:30																					20:30		
21:00	21:00(30分)CSLive/ X-CO RE DANCING・CSL ive(REC)[予約]	20:50(40分)CSLive/ ジムス・パワーライ・良 木(予約)		21:00			21:00(30分)CSLive/ ジムス・パワーライ・良 木(予約)	21:00(30分)CSLive/ ジムス・パワーライ・良 木(予約)	21:00(30分)CSLive/ ジムス・パワーライ・良 木(予約)	21:00(30分)CSLive/ ジムス・パワーライ・良 木(予約)		21:30			21:30(30分)ヨガ・水谷 (予約)	21:40(30分)ヨガ・水谷 (予約)		21:30			21:00		
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	曜日	
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	曜日	