

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12日(日)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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・CSLive-REC(予約)			09:20(20分)ストレッチ・青木(予約)			09:00			09:20(30分)Fit Fun(カラダトトゥックス・CSLive-REC(予約))	09:20(30分)CSLive/からだ長倉(予約)		09:20(40分)CSLive/からだ長倉(予約)	09:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)(予約)		09:00			09:20(40分)CSLive/からだ長倉(予約)	09:20(40分)ヒップホップ・村上(予約)		09:00				
09:30							09:30							10:10(30分)からだ元気・ヨガ・青木(予約)	10:10(30分)CSLive/エアロ・寺島(予約)		10:10(40分)CSLive/エアロ・寺島(予約)	10:10(30分)ZUMBA(リラックス・永野(予約))		10:00(40分)ヒップホップ・村上(予約)			10:00(40分)CSLive/カラダトトゥックス・ジム(予約)			09:30
10:00	09:50(40分)CSLive/ジムエクササイズ・CSLive(予約)			09:50(40分)コンビニヨガ・青木(予約)			10:00			10:10(30分)CSLive/からだ長倉(予約)	10:10(30分)CSLive/からだ長倉(予約)		10:10(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)(予約)	10:10(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)(予約)		10:00			10:10(40分)CSLive/からだ長倉(予約)	10:00(40分)ヒップホップ・村上(予約)		10:00				
10:30	10:15(40分)『エニエクササイズ・中川(朝)・サナイ』						10:30			10:10(40分)CSLive/からだ長倉(予約)	10:10(40分)CSLive/からだ長倉(予約)		10:30(20分)エニファイト・青木	10:30(20分)エニファイト・青木		10:30			10:30(20分)エニファイト・青木	10:30(20分)エニファイト・青木		10:30				
11:00	11:10(30分)CSLive/カラダトトゥックス・ジム(予約)			10:45(40分)ヨガ・石川	10:50(30分)ミニフィットジム・青木(予約)		11:00			11:10(20分)ジムエクササイズ・平井(予約)	11:10(20分)ジムエクササイズ・平井(予約)		11:10(40分)ヨガ・ビラティス・北村(予約)	11:10(40分)ヨガ・ビラティス・北村(予約)		11:00			11:10(40分)ヨガ・ビラティス・北村(予約)	11:10(40分)エアロ・寺島(予約)		11:00				
11:30	11:15(30分)ダンスWA-VE・星(予約)			11:20(40分)CSLive/スマート・リング・CSLive(REC)(予約)			11:30			11:10(20分)ヨガ・平井(予約)	11:10(20分)ヨガ・平井(予約)		11:10(40分)ヨガ・ビラティス・北村(予約)	11:10(40分)ヨガ・ビラティス・北村(予約)		11:30			11:10(40分)ヨガ・ビラティス・北村(予約)	11:10(40分)CSLive/カラダトトゥックス・ジム(予約)		11:30				
12:00	12:00(40分)フィットアシック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・スマート・リング・CSLive(REC)(予約)		12:10(40分)エーシェイプ・スマート・スマイル・平井(予約)	12:00(40分)CSLive/ガーディング・ダーツ・ショーンエアロ・寺田川(予約)		12:00			12:10(40分)ヒップホップ・長月(予約)	12:10(40分)CSLive/X-CO RE・POWER-CSLive(REC)(予約)		12:00				
12:30				12:20(30分)ピラティス・坂本(未)(予約)			12:30							12:10(40分)エーフィット・スマート・スマイル・平井(予約)	12:20(40分)CSLive/X-CO RE・POWER-CSLive(REC)(予約)		12:30			12:10(40分)エーフィット・スマート・スマイル・平井(予約)	12:10(40分)CSLive/X-CO RE・POWER-CSLive(REC)(予約)		12:30			
13:00	13:00(40分)ZUMBA(リ・長島(予約))			13:00(40分)フレエクササイズ・平井(予約)	13:10(40分)CSLive/シェイプ・パンツ・CSLive(REC)(予約)		13:00			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(30分)ヨガ・竹内(予約)		13:00			13:00(30分)ヨガ・竹内(予約)	13:00(30分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		13:00				
13:30							13:30			13:30(30分)ヨガ・平井(予約)	13:30(30分)ヨガ・平井(予約)		13:30(30分)ヨガ・平井(予約)	13:30(30分)ヨガ・平井(予約)		13:30			13:30(30分)ヨガ・平井(予約)	13:30(30分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		13:30				
14:00	14:00(40分)ダンスWA-VE・山崎(予約)	14:00(40分)CSLive/スマート・リング・CSLive(REC)(予約)		14:00(40分)ZUMBA(リ・山崎(予約))	14:00(40分)CSLive/スマート・リング・CSLive(REC)(予約)		14:00			14:00(30分)ZUMBA(上・田上(予約))	14:30(30分)CSLive/X-CO RE・FIGHTING-CSLive(REC)(予約)		14:30(30分)ヨガ・青木(予約)	14:30(30分)ヨガ・青木(予約)		14:00			14:30(30分)エーサイクル・スマート・ライド・河津(予約)	14:30(30分)エーサイクル・スマート・ライド・河津(予約)		14:00				
14:30							14:30			14:30(30分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	14:30(30分)ヨガ・竹内(予約)		14:30(30分)ヨガ・竹内(予約)	14:30(30分)ヨガ・竹内(予約)		14:30			14:30(30分)ヨガ・青スクール(初回)(スケール)(予約)	14:30(30分)ヨガ・青スクール(初回)(スケール)(予約)		14:30				
15:00	15:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)(予約)			15:00(60分)有料セッション・ジャイアント・スマート・スカル(予約)			15:00			15:30(30分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	15:30(30分)ヨガ・青木(予約)		15:30(30分)ヨガ・青木(予約)	15:30(30分)ヨガ・青木(予約)		15:00			15:30(30分)ヨガ・青木(予約)	15:30(30分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		15:00				
15:30							15:30			15:30(60分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	15:30(60分)ヨガ・青木(予約)		15:30(30分)ヨガ・青木(予約)	15:30(30分)ヨガ・青木(予約)		15:30			15:30(30分)ヨガ・青木(予約)	15:30(30分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		15:30				
16:00							16:00			16:30(60分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	16:30(60分)ヨガ・青木(予約)		16:30(60分)ヨガ・青木(予約)	16:30(60分)ヨガ・青木(予約)		16:00			16:30(60分)ヨガ・青木(予約)	16:30(60分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		16:00				
16:30							16:30			16:30(60分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	16:30(60分)ヨガ・青木(予約)		16:30(60分)ヨガ・青木(予約)	16:30(60分)ヨガ・青木(予約)		16:30			16:30(60分)ヨガ・青木(予約)	16:30(60分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		16:30				
17:00							17:00			17:30(60分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	17:30(60分)ヨガ・青木(予約)		17:30(60分)ヨガ・青木(予約)	17:30(60分)ヨガ・青木(予約)		17:00			17:30(60分)ヨガ・青木(予約)	17:30(60分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		17:00				
17:30							17:30			17:30(60分)キッズ体操スクール(初回)(スケール)(予約)	17:30(60分)ヨガ・青木(予約)		17:30(60分)ヨガ・青木(予約)	17:30(60分)ヨガ・青木(予約)		17:30			17:30(60分)ヨガ・青木(予約)	17:30(60分)エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		17:30				
18:00							18:00							18:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)			18:00			18:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)			18:00			
18:30							18:30															18:30				
19:00							19:00			19:10(40分)ダンスマニア・佐野(予約)	19:10(30分)フィールド・ライディス・星(予約)		19:10(30分)フィールド・ライディス・星(予約)	19:10(30分)フィールド・ライディス・星(予約)		19:00			19:10(40分)CSLive/エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)	19:10(40分)CSLive/エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		19:00				
19:30	19:20(40分)ZUMBA(リ・中田(予約))	19:20(40分)HOTヨガ・佐野(予約)		19:30(30分)アスリート・キッズ・スマート・スカル(予約)			19:30			19:30(30分)CSLive/ビート・平井(予約)	19:30(30分)CSLive/ビート・平井(予約)		19:15(40分)フィットアシックBEAT・平井(予約)	19:15(40分)フィットアシックBEAT・平井(予約)		19:30			19:30(30分)CSLive/エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)	19:30(30分)CSLive/エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		19:30				
20:00							20:00			20:00(40分)エイプ・パンツ・河原(予約)			20:00(40分)エイプ・パンツ・河原(予約)	20:10(40分)ZUMBA(リ・小野(予約))		20:10(40分)ZUMBA(リ・小野(予約))	20:10(40分)CSLive/エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		20:00			20:10(40分)エイプ・パンツ・河原(予約)	20:10(40分)CSLive/エアロ・スカル(ハイ・スカル)(予約)		20:00	
20:30	20:20(40分)CSLive/スマート・リング・CSLive(REC)(予約)						20:30															20:30				
21:00	21:00(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING-CSLive(REC)(予約)			21:00(30分)ヨガ・REC(予約)	21:00(30分)ヨガ・REC(予約)		21:00			21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)	21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)	21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		21:00			21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)	21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		21:00				
21:30							21:30															21:30				
22:00							22:00															22:00				