

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。

9日(土)、12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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			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	
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30	09:20(40分)CSLive/ カラダデタッチス・CSLive(REC)[予約]						09:30										09:30							09:30
10:00	09:50(40分)CSLive/ シェイプアップ・CSLive(REC)[予約]						10:00										10:00							10:00
10:30	10:15(40分)シェイク ダンス・中川(前)[予約]						10:30										10:30							10:30
11:00	11:15(30分)ダンスWA VE・星[予約]						11:00										11:00							11:00
11:30							11:30										11:30							11:30
12:00	12:00(40分)フィット タックBEAT・長倉[予約]						12:00										12:00							12:00
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA (R)・長倉[予約]						13:00										13:00							13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00	14:00(40分)ステップ キック・青木[予約]						14:00										14:00							14:00
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00	15:00(40分)CSLive/3 Step・C[予約]						15:00										15:00							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]						15:30										15:30							15:30
16:00							16:00										16:00							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]						16:30										16:30							16:30
17:00							17:00										17:00							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]						17:30										17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30	18:30(40分)ZUMBA (R)・中道[予約]						18:30										18:30							18:30
19:00	19:20(40分)HOTヨガ・ 佐野[予約]						19:00										19:00							19:00
19:30	19:30(30分)アスリート キック・栗田[セッシ ョン]						19:30										19:30							19:30
20:00	20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]						20:00										20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING・CSLive (REC)[予約]						21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日