

## セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

29日(月)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				
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・竹内(予約)			09:00			09:20(30分)Fit Fun	09:20(30分)CSLive/からだ長倉(予約)		09:20(40分)CSLive/からだ長倉(予約)			09:00			09:00(40分)ヒップホップ			09:00				
09:30	09:50(40分)CSLive/ジャイアント・CSLive-REC(予約)			09:50(40分)コンビニヨンエアロ・青木(予約)			09:30			10:00(30分)シングル	09:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)(予約)		10:00(30分)CSLive/からだ長倉(予約)			09:30			10:00(40分)ヒップホップ			09:30				
10:00	10:10(40分)「エニエクササイズ・中川(朝)・サナイ」			10:10(30分)からだ元気・玉井(予約)	10:00(30分)ジムスモアスリートキャンプ挑戦・柴田		10:00			10:10(40分)CSLive/エプロ・寺島(予約)	10:10(30分)CSLive/エプロ・寺島(予約)		10:10(40分)CSLive/エプロ・寺島(予約)			10:00			10:00(40分)ヒップホップ			10:00				
10:30				10:10(40分)ヨガ・石川	10:50(30分)ミニフィットジョム・柴田		10:30			10:30(20分)ミニフィットジョム	10:10(40分)ミニフィットジョム・柴田(予約)		10:10(40分)ミニフィットジョム・柴田(予約)			10:30			10:30(20分)ヒップホップ			10:30				
11:00	11:10(30分)「エニエクササイズ・中川(朝)・サナイ」			11:10(40分)CSLive/リズム・AMP-CSLive(REC)(予約)			11:00			11:10(20分)ジムスモアスリートキャンプ・玉井(予約)	11:10(20分)ジムスモアスリートキャンプ・玉井(予約)		11:10(20分)ジムスモアスリートキャンプ・玉井(予約)			11:00			11:10(40分)エアロ・石川(予約)			11:00				
11:30	11:30(30分)ダンスWA-VE・堀(予約)			11:30(40分)CSLive/スマート・リンク・CSLive(REC)(予約)			11:30			11:10(20分)ヨガ・竹内(予約)	11:10(20分)ヨガ・竹内(予約)		11:10(20分)ヨガ・竹内(予約)			11:30			11:20(40分)CSLive/エラティクス・CSLive(REC)(予約)			11:30				
12:00	12:00(40分)フィットアシックBEAT・長倉(予約)			12:00(30分)ピラティス・坂本(太)(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・ヨガ・スモアスリム・ライド・玉井(予約)		12:10(40分)エーサイクル・ヨガ・スモアスリム・ライド・玉井(予約)	12:00(40分)CSLive/ガ・CBLive(REC)(予約)			12:00			12:10(40分)CSLive/X-COOLING-CSLive(REC)(予約)			12:00			
12:30							12:30							12:10(40分)シエイハブ・中野(予約)	12:20(40分)CSLive/ガ・CBLive(REC)(予約)		12:20			12:10(40分)ヒップホップ・梅(予約)			12:30			
13:00	13:00(40分)ZUMBA(リ・長倉(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)	13:10(30分)ヨガ・竹内(予約)		13:10(30分)ヨガ・竹内(予約)			13:00			13:10(40分)エアロ・石川(予約)			13:00				
13:30							13:30							13:10(30分)ヨガ・竹内(予約)	13:10(30分)ヨガ・竹内(予約)		13:10(30分)ヨガ・竹内(予約)			13:30			13:10(40分)エアロ・石川(予約)			13:30
14:00	14:00(40分)ダンスWA-R・長倉(予約)			14:00(40分)CSLive/標準太極拳・中野(予約)	14:00(40分)CSLive/標準太極拳・中野(予約)		14:00			13:30(30分)ZUMBA(リ・上田(予約))	13:30(30分)ZUMBA(リ・上田(予約))		13:30(30分)ZUMBA(リ・上田(予約))			14:00			14:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			14:00				
14:30							14:30			14:30(60分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)	14:30(60分)CSLive/リズム・AMP-CSLive(LIVE)(予約)		14:30(60分)CSLive/リズム・AMP-CSLive(LIVE)(予約)			14:30			14:30(30分)ピラティス・大石(予約)			14:30				
15:00	15:00(40分)CSLive/ヨガ・CBLive(REC)(予約)			15:00(60分)有料セッション・ジャイアント・スケール(予約)	15:00(60分)有料セッション・ヨガスクール(初回)・スケール(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)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)		15:30(30分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			15:00			15:30(30分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(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)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)		15:30(60分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			15:30			15:30(30分)CSLive/シェイプ・パンツ・CSLive(REC)(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)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)		16:30(60分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			16:00			16:30(30分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			16:00				
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			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)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)		16:30(60分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			16:30			16:30(30分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(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)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)		17:30(60分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			17:00			17:30(30分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			17:00				
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			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)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)		17:30(60分)キッズ体操スクール(初回)・スケール(予約)			17:30			17:30(30分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			17:30				
18:00							18:00							17:30(60分)ヨガ・REC(予約)	17:30(60分)ヨガ・REC(予約)		17:30			18:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)			18:00			
18:30							18:30							18:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)	18:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)		18:30			18:30(30分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			18:30			
19:00	19:20(40分)ZUMBA(リ・中田(予約))			19:10:30(40分)ダンスマニア・佐野(予約)	19:10:30(40分)ダンスマニア・佐野(予約)		19:00			19:20(30分)CSLive/ヨガ・REC(予約)	19:20(30分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		19:10(40分)ZUMBA(リ・中田(予約))			19:00			19:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			19:30				
19:30	19:30(30分)アスリート・キッズ・セッション・ゼン						19:30			19:30(40分)エイハブ・河原(予約)	19:30(40分)エイハブ・河原(予約)		19:30(40分)エイハブ・河原(予約)			19:30			19:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			19:30				
20:00	20:20(40分)CSLive/ジャイアント・ハイスクール・スケール(予約)						20:00			20:00(40分)フィットアシックBEAT・玉井(予約)	20:00(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		20:10(40分)ZUMBA(リ・上田(予約))			20:00			20:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			20:00				
20:30	20:30(30分)エイハブ・ハイライド・良木(予約)						20:30			20:30(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)	20:30(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		20:10(40分)ZUMBA(リ・上田(予約))			20:30			20:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			20:30				
21:00	21:00(30分)CSLive/X-COOLING-CSLive(REC)(予約)						21:00			21:00(30分)ヨガ・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)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			21:00				
21:30							21:30							21:00(30分)ヨガ・REC(予約)	21:00(30分)ヨガ・REC(予約)		21:30			21:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			21:30			
22:00	22:00(30分)ヨガ・REC(予約)						22:00							22:00(30分)ヨガ・REC(予約)	22:00(30分)ヨガ・REC(予約)		22:00			22:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			22:00			
22:30							22:30							22:30(30分)ヨガ・REC(予約)	22:30(30分)ヨガ・REC(予約)		22:30			22:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			22:30			
23:00	23:00(30分)ヨガ・REC(予約)						23:00							23:00(30分)ヨガ・REC(予約)	23:00(30分)ヨガ・REC(予約)		23:00			23:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			23:00			
23:30							23:30							23:30(30分)ヨガ・REC(予約)	23:30(30分)ヨガ・REC(予約)		23:30			23:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			23:30			
24:00	24:00(30分)ヨガ・REC(予約)						24:00							24:00(30分)ヨガ・REC(予約)	24:00(30分)ヨガ・REC(予約)		24:00			24:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			24:00			
24:30							24:30							24:30(30分)ヨガ・REC(予約)	24:30(30分)ヨガ・REC(予約)		24:30			24:30(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			24:30			
25:00	25:00(30分)ヨガ・REC(予約)						25:00							25:00(30分)ヨガ・REC(予約)	25:00(30分)ヨガ・REC(予約)		25:00			25:00(40分)エーサイクル・ハイスクール・ヨガ・竹内(予約)			25:00			