

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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			水			木			金			土			日			曜日	
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	曜日	
08:00																						08:00	
08:30	08:20(40分)CSLive/カラダデトックス-CSLive(予約)						08:20(30分)Fitt Fun-長巻(予約)			08:20(30分)CSLive/カネノアキコ-CSLive(予約)			08:20(30分)シンプルエアロ-寺島(予約)	08:20(40分)CSLive/ヨガ-CSLive(予約)								08:30	
10:00	09:30(40分)CSLive/シェイプアップ-CSLive(予約)			09:30(40分)コンビネーションエアロ-青木(予約)			10:10(30分)からだ元気-玉井(予約)			10:10(30分)CSLive/エアロキック-寺島(予約)			10:10(40分)ステップザーク-寺島(予約)									10:00	
10:30	10:15(40分)レエレクトサイズ-中川(予約)			10:45(40分)ヨガ-石川(予約)						10:15(40分)クラブダンス-藤原エリカ(予約)			10:30(30分)ピロフィット-栗田									10:30	
11:00	10:45(30分)ダンスウェーブ-蓮(予約)			10:30(30分)CSLive/アンプ-CSLive(予約)			11:10(30分)シェイプアップ-玉井(予約)			11:10(30分)ピラティス-北村(予約)			11:10(40分)コンビネーションエアロ-宇田川(予約)			11:00(30分)CSLive/ダンスWAVE-CSLive(LIVE)(予約)							11:00
11:30	11:15(30分)ダンスWAVE-蓮(予約)			11:30(30分)CSLive/スムーディング-CSLive(予約)			11:30(30分)ボディメイクセッション-栗田															11:30	
12:00	12:00(40分)ファイトアタックBEAT-長巻(予約)			12:20(30分)ピラティス-根本(予約)						12:00(40分)CSLive/ライト-玉井(予約)			12:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズム-栗田			12:00(40分)CSLive/ボクシング-CSLive(予約)							12:00
12:30																						12:30	
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)-長巻(予約)			13:00(40分)レエレクトサイズ-平井(予約)			13:10(40分)CSLive/シェイプアップ-CSLive(予約)			13:00(40分)ヨガ-竹内(予約)			13:15(30分)ボディメイクセッション-栗田			13:15(30分)CSLive/ダンスWAVE-CSLive(LIVE)(予約)							13:00
13:30																						13:30	
14:00	14:00(40分)ステップザーク-青木(予約)			14:00(40分)ZUMBA(R)-山崎(予約)			14:10(40分)CSLive/健康体操-CSLive(予約)						14:00(40分)エアリフトセッション-長巻(セッション)			14:20(30分)ピラティス-大石(予約)						14:00	
14:30							14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			14:30(30分)CSLive/アンプ-CSLive(予約)												14:30	
15:00	15:00(40分)CSLive/ボクシング-CSLive(予約)			15:00(60分)有料セッション/ジヤズダンス-佐藤(セッション)																		15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			15:30(30分)健康体操-肥後(予約)			15:30(30分)健康体操-肥後(予約)			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			15:30(30分)X-CORR RIDDING-玉井(予約)						15:30	
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			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール			16:15(60分)本橋拳スクール-肥後(予約)			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			16:15(40分)エアサイクル/ダンス/パワーヨガ-玉井(予約)						16:30	
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			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)スクール									17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)-中道(予約)			18:10(40分)ダンスフラッシュ-歌川(予約)			18:20(30分)CSLive/エアサイクル/ピラティス-CSLive(予約)			18:10(30分)CSLive/エアサイクル/ピラティス-CSLive(予約)			18:10(40分)ファイトアタックBEAT-玉井(予約)									18:00	
18:30	18:20(40分)HOTヨガ-佐野(予約)			19:30(30分)アスリートキック-栗田(セッション)																		18:30	
20:00																						20:00	
20:30	20:20(40分)CSLive/ピラティス-CSLive(予約)			20:10(40分)シェイプアップ-河津(予約)			20:20(40分)ファイトアタックRO-中川(予約)			20:10(30分)CSLive/アンプ-CSLive(予約)			20:10(40分)ZUMBA(R)-上田(予約)			20:00(30分)CSLive/エアサイクル/ダンス/パワーヨガ-長巻(予約)						20:30	
21:00	21:00(30分)CSLive/X-CORR RIDDING-CSLive(予約)			21:00(30分)ファイトアタックBEAT-河津(予約)			21:00(40分)CSLive/スムーディング-CSLive(予約)			21:00(40分)CSLive/スムーディング-CSLive(予約)			21:00(30分)フリースタイルダンス-上田(予約)			21:00(40分)HOTヨガ-水谷(予約)						21:00	
21:30																						21:30	
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	
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	