

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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) [セッション]: 別途参加費が必要です [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	月			火			水			木			金			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	曜日	
08:00																						08:00	
08:30	08:20(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive(REC)[予約]			09:20(30分)ストレッチ・青木[予約]			09:20(30分)FILA Fun+長巻[予約]	09:20(30分)CSLive/カラダデトックス・CSLive(REC)[予約]			09:20(30分)シンブルエアロ・寺島[予約]	09:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]										08:30	
10:00	09:50(40分)CSLive/スタジオラン・CSLive[予約]			09:30(40分)コンドネーションエアロ・青木[予約]			10:00(30分)からだ元氣・玉井[予約]	10:00(30分)ジムスモアスリートキャンプ・橋本[予約]			10:10(40分)ステップザークット・寺島[予約]	10:10(40分)コンピート・中野[予約]	10:00(40分)ヒップホップ・村上[予約]									10:00	
10:30	10:18(40分)バレエエクササイズ・中川(新)[予約]			10:45(40分)ヨガ・石川[予約]			10:30(40分)CSLive/リズミックAMP・CSLive(REC)[予約]	10:30(30分)ミニコアフィット・栗田			10:30(30分)ヒラチス・北村[予約]	11:00(30分)ピラチス・北村[予約]	11:00(40分)コンピート・中野[予約]	10:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	10:15(30分)ポールダンス・永野[予約]							10:30	
11:00	11:10(40分)ダンスWAVE(重)[予約]			11:00(30分)ダンスWAVE(重)[予約]			11:00(30分)シェイパング・玉井[予約]	11:00(30分)エアサキルフィットネス・リズム・ライド・玉井[予約]			11:10(30分)エアサキルフィットネス・リズム・ライド・玉井[予約]	11:10(30分)エアサキルフィットネス・リズム・ライド・玉井[予約]	11:10(40分)コンピート・中野[予約]	11:00(30分)ZUMBA(R)・清野[予約]	10:45(30分)ポールダンス・永野[予約]							11:00	
11:30							11:30(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]							11:20(30分)フィットネスクラブBEAT・河津[予約]	11:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]							11:30	
12:00	12:00(40分)フィットネスクラブBEAT・長巻[予約]			12:00(30分)ドラティス・坂本(次)[予約]			12:00(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]							12:00(30分)ZUMBA(R)・清野[予約]	12:00(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]							12:00	
12:30																						12:30	
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・長巻[予約]			13:00(40分)バレエエクササイズ・平井[予約]			13:00(40分)ヨガ・竹内[予約]	13:15(30分)ボディエクス・栗田[予約]			13:15(30分)ボディエクス・栗田[予約]	13:15(30分)ボディエクス・栗田[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・上田[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	13:00(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]							13:00	
13:30																						13:30	
14:00	14:00(40分)ステップザークット・青木[予約]			14:00(40分)ZUMBA(R)・山崎[予約]			14:10(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	14:10(50分)有料セッション・HOTヨガ・竹内[予約]			14:00(40分)アスリートキャンプ・長巻[セッション]	14:00(40分)アスリートキャンプ・長巻[セッション]	14:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	14:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	14:00(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]							14:00	
14:30																						14:30	
16:00	16:00(40分)CSLive/30°C・CSLive(REC)[予約]			16:00(30分)香取セッション・ジャズダンス・佐藤[セッション][予約]			16:00(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]																16:00
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(30分)有料セッション・ジャズダンス・佐藤[セッション]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[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[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(30分)ZUMBA(R)・清野[予約]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)・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(幼児)・スクール[予約]			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			16:15(60分)本橋・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	16:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]							16:30	
17:00																						17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	17:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	17:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]							17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
18:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:20(40分)HOTヨガ・佐野[予約]		18:20(40分)フィットネス・栗田[予約]			18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:10(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]							18:00	
18:30																						18:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	20:30(30分)フィットネスクラブBEAT・河津[予約]		20:10(40分)シェイパング・河津[予約]			20:00(40分)フィットネスクラブBEAT・河津[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:10(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]							20:00	
20:30	20:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	20:30(30分)フィットネスクラブBEAT・河津[予約]		20:50(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]			20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	20:40(40分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]							20:30	
21:00	21:00(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]			21:00(30分)フィットネスクラブBEAT・河津[予約]			21:00(30分)CSLive/リズム・ライド・玉井[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]	21:00(40分)ピラチス・中川(重)[予約]							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		
	月			火			水			木			金			土			日				