

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年05月 -

8日(水)、19日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)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、直接クラブまでお問合せ下さい。
 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) [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 [整理券]: 整理券が必要で

<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(REC)[予約]									08:20(30分)Fitt Fun-長巻[予約]	08:30(30分)CSLive/カラダデトックス-CSLive(REC)[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(REC)[予約]								08:30
10:00	09:30(40分)CSLive/スタジオランニングCSLive(REC)[予約]			09:30(40分)コンディショニングエアロ-青木[予約]						10:00(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ヤンパ-橋本・栗田		10:10(40分)ステップサーキット-寺島[予約]									10:00
10:30	10:15(40分)リエレクトサイズ-中川(新)[予約]									10:15(40分)クラブダンス-青木[予約]		10:30(20分)ピラティス-栗田										10:30
11:00	11:00(40分)ダンスWAVE-新井[予約]			10:45(40分)ヨガ-石川[予約]						11:00(30分)CSLive/ダンスAMP-CSLive(REC)[予約]	11:00(30分)シエイクバング-玉井[予約]	11:10(30分)ピラティス-北村[予約]										11:00
11:30										11:30(40分)CSLive/ダンスAMP-CSLive(REC)[予約]												11:30
12:00	12:00(40分)フィットアタックBEAT-長巻[予約]			12:20(30分)ピラティス-根本(次)[予約]						12:00(40分)CSLive/LIVE-CSLive(REC)[予約]	12:10(40分)エアサイクラフト本スリズム-ライド・玉井[予約]		12:10(40分)シエイクバング-中野[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ-CSLive(REC)[予約]								12:00
12:30																						12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)-長巻[予約]			13:00(40分)リエレクトサイズ-平井[予約]						13:00(40分)ヨガ-竹内[予約]	13:15(30分)ボディキョウキョウ-栗田[予約]											13:00
13:30																						13:30
14:00	14:00(40分)ステップサーキット-青木[予約]			14:00(40分)ZUMBA(R)-山崎[予約]						14:00(40分)CSLive/ダンスAMP-CSLive(REC)[予約]	14:10(40分)有料セッション(HOTヨガ-竹内)	14:00(40分)アスリートキヤンパ-長巻(セッション)[予約]	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
15:00	15:00(40分)CSLive/ヨガ-CSLive(REC)[予約]			15:00(60分)有料セッション/ジャズダンス-佐藤(セッション)[予約]																		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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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]			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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]			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30
18:00																						18:00
18:30	18:30(40分)ZUMBA(R)-中道[予約]			18:20(40分)HOTヨガ-佐藤[予約]						18:10(40分)ZUMBA(R)-歌川[予約]	18:10(40分)CSLive/エアロAMP-CSLive(REC)[予約]											18:30
19:00																						19:00
20:00	20:20(40分)CSLive/ピラティス-CSLive(REC)[予約]			20:10(40分)シエイクバング-河津[予約]						20:00(40分)フィットアタックBEAT-中川(新)[予約]	20:10(30分)CSLive/ダンスAMP-CSLive(REC)[予約]		20:10(40分)ヒップホップ-植月[予約]	20:00(40分)CSLive/ヨガ-CSLive(REC)[予約]								20:00
20:30																						20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ダンスAMP-CSLive(REC)[予約]			21:00(30分)フィットアタックBEAT-河津[予約]						21:00(40分)CSLive/ダンスAMP-CSLive(REC)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00(40分)ピラティス-中川(新)[予約]	21:00
21:30																						21:30