

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年06月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24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) [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
	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)ストレッチ・青木[予約]			08:20(30分)FILA Fun+長巻[予約]	08:20(30分)CSLive/カラダデトックス・CSLive(REC)[予約]			08:20(30分)シンボルエアロ・寺島[予約]	08:20(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(REC)[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 掲載・柴田			10:10(40分)ステップザークット・寺島[予約]	10:10(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[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(30分)ミニコアフィットジム・柴田						10:30(30分)ヒラチス・北沢[予約]						10:18(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	10:18(30分)ポールダンス・永野[予約]		10:30(40分)ヒップホップ・村上[予約]
11:00	11:10(40分)ダンスWAVE(新)[予約]			11:00(30分)ヨガ・石川[予約]			11:00(30分)ヒラチス・北沢[予約]						11:10(30分)シェイパング・玉井[予約]	11:00(30分)ヒラチス・北沢[予約]					11:10(40分)コンビネーションエアロ・寺島[予約]	11:00(30分)コンビネーションエアロ・寺島[予約]		11:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]
11:30																						11:30
12:00	12:00(40分)フィットネスタックBEAT・長巻[予約]			12:00(30分)ヨガ・石川[予約]			12:00(40分)エアサキルフィットネスリズム・玉井[予約]						12:00(40分)コンビネーションエアロ・寺島[予約]	12:00(40分)コンビネーションエアロ・寺島[予約]					12:00(40分)ヒップホップ・村上[予約]	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]		12:00(30分)ダンス・COORIDING・CSLive(REC)[予約]
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・柴田[予約]	13:00(40分)コンビネーションエアロ・寺島[予約]					13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			13:00(30分)CSLive/シェパング・CSLive(REC)[予約]
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]			14:00(40分)CSLive/健康体操・CSLive(REC)[予約]						14:00(40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)フィットネスタックPRO・長巻[予約]			14:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]
14:30																						14:30
16:00	16:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]			16:00(60分)有酸素セッション・佐藤[予約]			16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[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(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]					16:00(40分)シェパング・長巻[予約]			16:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]
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(30分)有酸素セッション・佐藤[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(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	16:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]					16:30(30分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[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[予約]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]					17:30(40分)シェパング・長巻[予約]			17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]			19:20(40分)HOTヨガ・佐野[予約]			19:20(40分)フィットネス・星[予約]						19:10(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	19:10(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]					19:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]			19:00
19:30				19:30(30分)アスリートキャンプ・柴田[セッション]			19:30(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]						19:10(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	19:10(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]					19:30(30分)フィットネスタックBEAT・玉井[予約]			19:30
20:00	20:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]			20:10(40分)シェイパング・河津[予約]			20:00(40分)フィットネスタックPRO・中川(新)[予約]						20:00(40分)フィットネスタックBEAT・玉井[予約]	20:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]					20:10(40分)ヒップホップ・村上[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/ヨガ・CSLive(REC)[予約]			21:00(30分)フィットネスタックBEAT・河津[予約]			21:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]						21:00(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	21:00(40分)ヒラチス・中川(新)[予約]					21:00(30分)CSLive/ヨガ・CSLive(REC)[予約]	21:00(40分)HOTヨガ・水谷[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			