

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(木)、16日(水)、23日(水)、30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

< スタジオ >

月		火		曜日	水		木		金		曜日	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				
09:00	スタジオ1				スタジオ1			スタジオ1				スタジオ1									
09:30	09:20(20分)CSLive/ カラダデタッチス・CSL ve(REC)[予約]		09:20(20分)ストレッチ・青木 [予約]				09:20(30分)Fit Fun・ 長倉[予約]	09:20(30分)CSLive/「からだ デタッチ」・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]	09:00				09:00					
												09:30				09:30					
10:00	09:50(40分)CSLive/ シェイプアップ・CSL ve(REC)[予約]		09:50(40分)コンビネー 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)ジムスミ ズ・スリームキャンプ 挑戦・栗田	10:15(40分)エアラジク青木・栗 田エクササイズ・北村[予約]	10:10(40分)CSLive/エアロ ・寺島・CSLive(REC) [予約]		10:10(40分)ステップサ ーキット・寺島[予約]		10:00				10:00					
10:30	10:15(40分)ハレエック ササイズ・中川(館) [予約]											10:30				10:30					
11:00	11:10(40分)ダンスWA VE・重[予約]		10:45(40分)ヨガ・石川 [予約]		10:50(30分)ピラティス・ DJム・栗田			11:10(40分)コンビネー ションエアロ・寺島 [予約]	11:10(40分)CSLive/「ダンス WAVE」・CSLive(LIVE)[予 約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・CSLive(LIVE)[予 約]	11:00(30分)コンビネー ションエアロ・寺島ハ ロウ[予約]	11:00				11:00					
11:30					11:30(40分)CSLive/スミ ズ・スリーム・CSLive (REC)[予約]							11:30			11:30(30分)ファイトア タックBEAT・河津[予 約]	11:30(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]	11:30				
12:00	12:00(40分)ファイトア タックBEAT・長倉[予 約]						12:00(40分)CSLive/Late 40・CSLive(REC)[予約]	12:10(40分)エアサイク ル・フィットネス・リズム ライド・玉井[予約]	12:10(40分)シェイパ ング・中野[予約]	12:00(40分)CSLive/「35分・C SLive」(REC)[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			12:00(30分)CSLive/X-CO RE DANCING・CSLive (REC)[予約]	12:00(30分)CSLive/X-CO RE DANCING・CSLive (REC)[予約]	12:00				
12:30												12:30					12:30				
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・ 長倉[予約]		13:00(40分)ハレエック ササイズ・平井[予約]		13:10(40分)CSLive/ シェイプアップ・CSL ve(REC)[予約]		13:00(40分)ヨガ・竹内 [予約]	13:15(30分)ボディイ ク・サーキット・栗田[予 約]		13:10(30分)フットボール・シャ ドウ(スピン)・長倉[予約]		13:00			13:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	13:10(30分)CSLive/シェイ プアップ・CSLive (REC)[予約]	13:00				
13:30												13:30			13:30(40分)ファイトア タックPRO・長倉[予 約]		13:40(30分)エアサイクル・ フィットネス・リズムライ ド・河津	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]		14:10(40分)CSLive/ 健康体操・CSLive (REC)[予約]			14:10(30分)有料セッ ション・HOTAヨガ・竹内 セッション[予約]	14:00(40分)アスリート キャンプ・長倉(セッ ション)	14:20(30分)ピラティス ・大石[予約]		14:00			14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		14:30(30分)エアサイクル ・フィットネス・リズムライ ド・河津	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/リズム AMP・CSLive(LIVE)[予約]				14:30			14:30(40分)シェイパ ング・長倉[予約]	14:30(40分)フリースタ イルダンス・小野藤 [予約]	14:30				
15:00	15:00(40分)CSLive/35分・C SLive(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					15:00				
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/ ボディメイク・栗田[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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[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]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	15:30	15:30(30分)フー ーボール・長倉[予約]	15:35(30分)X-CO RE RIDING・玉井[予 約]	15:30(40分)ZUMBA(R)・ 小野藤[予約]	15:30(40分)ZUMBA(R)・ 小野藤[予約]	15:30					
16:00												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][予約]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		16:15(40分)本郷ス クール・肥後[ス クール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	16:30	16:15(40分)ハレエック ササイズ・西村[予約]	16:15(40分)エアサイクル・ フィットネス・リズムライ ド・河津	16:30(40分)ヨガ・佐野 [予約]	16:30(40分)ヨガ・佐野 [予約]	16:30					
17:00												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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	17:30					17:30					
18:00												18:00			18:10(40分)CSLive/ ヨガ・CSLive(REC) [予約]		18:00				
18:30												18:30					18:30				
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・ 中道[予約]	19:20(40分)HOTAヨガ・ 佐野[予約]		19:20(40分)フー ーボール・長倉[予約]				19:10(40分)CSLive/エア サイクル・フィットネス・リ ズムライド・CSLive(LIVE)[予 約]		19:15(40分)ファイトア タックBEAT・玉井[予 約]		19:00					19:00				
19:30			19:30(30分)アスリート キャンプ・栗田[セッ ション]	19:30(30分)CSLive/エアロ ・ササキ・CSLive(REC) [予約]								19:30					19:30				
20:00	20:20(40分)CSLive/ ピラティス・CSLive (REC)[予約]	20:20(30分)エアサイクル/ フィットネス・パワーライド・長倉 [予約]		20:10(40分)シェイパ ング・河津[予約]				20:10(30分)CSLive/リズム AMP・CSLive(REC)[予約]		20:10(40分)ヒップホッ プ・植月[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサ イクル・フィットネス・リ ズムライド・CSLive(LIVE)[予 約]	20:00					20:00				
20:30												20:30					20:30				
21:00	21:10(30分)CSLive/スー パース・CSLive(REC) [予約]			21:00(30分)ファイトア タックPOWER・河津[予 約]	20:50(40分)CSLive/ ZenYoga・CSLive (REC)[予約]			21:00(40分)CSLive/シェイ プアップ・CSLive(REC) [予約]	21:00(40分)ピラティス ・中川(重)[予約]	21:00(30分)CSLive/ボディ メイク・CSLive (REC)[予約]	21:00(40分)HOTAヨガ・ 水谷[予約]	21:00					21:00				
21:30												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				
曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	土			日			曜日