

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

12日(月)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

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	金			曜日	土			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	
09:00							09:00							09:00				09:00				09:00
09:30	09:20(40分)CSLive/カラダデタッチス・CSLive(REC)[予約]						09:30							09:30				09:30				09:30
10:00	09:50(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive(REC)[予約]						10:00							10:00				10:00				10:00
10:30	10:15(40分)リシェエクス・中川(前)[予約]						10:30							10:30				10:30				10:30
11:00	11:00(40分)ダンスWAVE・中田(前)[予約]						11:00							11:00				11:00				11:00
11:30							11:30							11:30				11:30				11:30
12:00	12:00(40分)ファイトアタックBEAT+・長倉[予約]						12:00							12:00				12:00				12:00
12:30							12:30							12:30				12:30				12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・長倉[予約]						13:00							13:00				13:00				13:00
13:30	14:00(40分)ステップサークット・青木[予約]						13:30							13:30				13:30				13:30
14:00							14:00							14:00				14:00				14:00
14:30							14:30							14:30				14:30				14:30
15:00	15:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・長倉[予約]						15:00							15:00				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							15:30				15:30				15:30
16:00							16:00							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							16:30				16:30				16:30
17:00							17:00							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							17:30				17:30				17:30
18:00							18:00							18:00				18:00				18:00
18:30							18:30							18:30				18:30				18:30
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・中田(前)[予約]						19:00							19:00				19:00				19:00
19:30	19:20(40分)HOTヨガ・佐野[予約]						19:30							19:30				19:30				19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・長倉[予約]						20:00							20:00				20:00				20:00
20:30	20:20(40分)エアサイクルファイトネス・パワー・長倉[予約]						20:30							20:30				20:30				20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ダンスWAVE・長倉[予約]						21:00							21:00				21:00				21:00
21:30							21:30							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		スタジオ1	スタジオ2	ジム	
曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	金			曜日	土			曜日