

セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。
30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]: 整理券が必要です

< スタジオ > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00						08:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		08:00
08:30								08:30
09:00								09:00
09:30	09:15(40分)ヨガ・鈴木[定 員]	09:20(40分)シンプルエア ロ・越智[定員]		09:15(40分)ピラティス・梶 原[定員]	09:20(40分)ヨガ・竹江[定 員]	09:20(40分)*クラブ限定 /青盤エクササイズ・坂詰 [定員]		09:30
10:00	10:05(40分)ピラティス・坂 詰[定員]			10:10(40分)シンプルエア ロ・梶原[定員]			10:00(40分)ヨガ・竹江[定 員]	10:00
10:30		10:15(40分)フィールヨガ・ 服部[定員]			10:15(40分)ZUMBA(R) ・清水[定員]	10:20(40分)ヨガ・坂詰[定 員]		10:30
11:00	11:00(40分)コンビネーシ ョンエアロ・富樫[定員]			11:10(40分)フラエクサ イズ・塩松[定員]	11:05(40分)ファンクショナ ルトレーニング・石川[定 員]		10:55(40分)コンビネーシ ョンステップ・富樫[定員]	11:00
11:30		11:15(30分)リンパフロー・ 服部[定員]				11:20(40分)シンプルエア ロ・植田[定員]		11:30
12:00	12:00(30分)ファイトアタックBEAT 30・山崎[定員]	12:05(30分)CSLive/エア ロサーキット[定員]		12:10(40分)*クラブ限定 /バレーコンディショニン グ・水野[定員]	11:55(40分)コンビネーシ ョンエアロ・石川[定員]		11:50(40分)ZUMBA(R) ・武内[定員]	12:00
12:30						12:20(40分)シェイブバン プ40・山崎[定員]		12:30
13:00	12:45(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・山崎[定員]				12:50(40分)シェイブバン プ40・河原[定員]		12:45(40分)オリジナルエ アロ・越智[定員]	13:00
13:30	13:25(40分)バランスボ ール・堀[定員]	13:00(40分)健康太極拳・ センビョウ[定員]		13:20(40分)ヒップホップ・ 霜田[定員]		13:15(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・山崎[定員]		13:30
14:00		13:55(40分)ピラティス・梶 原[定員]			13:45(30分)ファイトアタックBEAT 30・河原[定員]		13:40(40分)シェイブバン プ40・新居[定員]	14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R) ・久武[定員]			14:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP	14:25(30分)フィールヨガ・ 服部[定員]	14:20(40分)ヒップホップ・ 霜田[定員]		14:30
15:00		14:50(40分)ラテンファン・ 梶原[定員]					14:45(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーライド[定員]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:20(30分)*クラブ限定/STRO NG Nation TM・河原[定員]		15:30
16:00		15:45(20分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーライド [定員]					16:00(40分)CSLive/フイ ールピラティス[定員]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			16:30
17:00							16:55(40分)シェイブバン プ・河原[定員]	17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	17:00(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズムライド[定員]		17:30
18:00						17:50(40分)CSLive/メデ ィカルフィットネス/膝痛予 防・改善[定員]		18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(30分)ファンクショナルトレ ーニング・寺田[定員]			18:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			19:00
19:30	19:35(40分)CSLive/ヨガ [定員]			19:15(40分)ZUMBA(R) ・清水[定員]				19:30
20:00		19:55(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズムライド[定員]						20:00
20:30	20:30(40分)シェイブバン プ40・新居[定員]	20:40(40分)コンビネーシ ョンエアロ・富樫[定員]		20:10(40分)コンビネーシ ョンステップ・夏珂[定員]	20:10(30分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・小西[定員]			20:30
21:00				21:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・石本[定員]	21:00(40分)シェイブバン プ40・小西[定員]			21:00
21:30	21:20(30分)*クラブ限定/STRO NG Nation TM・河原[定員]							21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日