

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] 10:05(40分)ピラティス・坂詰[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・越智[定員] 10:15(40分)フィールヨガ・服装[定員]		09:15(40分)ピラティス・榎原[定員] 10:10(40分)シンプルエアロ・榎原[定員]	09:20(40分)ヨガ・竹江[定員] 10:15(40分)ZUMBA (R)・清水[定員]	09:20(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂詰[定員] 10:20(40分)ヨガ・坂詰[定員]		09:30
10:00							10:00(40分)ヨガ・竹江[定員] 10:55(40分)コンビネーションステップ・富樫[定員]	10:00
10:30								10:30
11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・富樫[定員] 11:15(30分)リンパフロー・服装[定員]			11:10(40分)フラエクササイズ・塙松[定員] 12:10(40分)*クラブ限定/バレエコンディショニング・水野[定員]	11:05(40分)ファンクショナルトレーニング・石川[定員] 11:20(40分)シンプルエアロ・植田[定員]			11:00
11:30							11:50(40分)ZUMBA (R)・武内[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/バレエコンディショニング・水野[定員]			12:00
12:30						12:20(40分)シェイプパンブ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] 13:25(40分)バランスポール・堀[定員]	13:00(40分)健康太極拳・センヨウ[定員]			12:50(40分)シェイプパンブ40・河原[定員]			13:00
13:30						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・榎原[定員]			13:45(30分)ファイトアタックBEAT 30・河原[定員]			14:00
14:30		14:20(40分)ZUMBA (R)・久[定員]			14:25(30分)フィールヨガ・服装[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・榎原[定員]			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP		14:45(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リワーライド[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]			15:30
16:00						16:00(40分)CSLive/フィールピラティス[定員]	16:00(40分)ファイトアタックBEAT 40・河原[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
17:00						16:55(40分)シェイプパンブ・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]			17:30
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]						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								20:00
20:30	20:30(40分)シェイプパンブ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・夏刈[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)シェイプパンブ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