

セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2026年08月 -

5日(水)、9日(日)、10日(月)、11日(火)、12日(水)、19日(水)、26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	10:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ・富樫[定員]	10:15(40分)フィールヨガ・ 服部[定員]		10:10(40分)シンプルエア ロ・梶原[定員]	10:15(40分)ZUMBA(R) ・清水[定員]	10:20(40分)ヨガ・坂詰[定 員]	10:00(40分)ヨガ・竹江[定 員]	10:00
10:30								10:30
11:00		11:05(40分)リンパフロー・ 服部[定員]		11:10(40分)フラエクササ 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						11:20(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・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 /パレエコンディショニン グ・水野[定員]	11:55(40分)コンビネーシ ョンエアロ・石川[定員]	12:20(40分)シェイプバン プ・山崎[定員]	11:50(40分)ZUMBA(R) ・武内[定員]	12:00
12:30	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]							12:30
13:00	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)ZUMBA(R) ・清水[定員]	12:50(40分)シェイプバン プ・河原[定員]		12:45(40分)オリジナルエ アロ・越智[定員]	13:00
13:30		13:55(40分)ピラティス・梶 原[定員]			13:45(30分)ファイトアタッ クBEAT・河原[定員]		13:40(40分)コンビネーシ ョンステップ・越智[定員]	13:30
14:00	14:20(40分)ZUMBA(R) ・久武[定員]			14:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP	14:25(40分)ZenYoga・服 部[定員]	14:20(40分)ヒップホップ・ 霜田[定員]		14:00
14:30		14:50(40分)ラテンファン・ 梶原[定員]					14:40(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パ ワーライド[定員]	14:30
15:00								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(30分)CSLive/メディカルフィットネス・増原典 子監・改修[定員]	15:30
16:00						16:00(40分)CSLive/Zen Yoga[定員]	16:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・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(60分)キッズ体育ス クール[スクール]				16:30
17:00						17:00(30分)CSLive/エアサイク ルフィットネス/パワーライド[定員]	16:55(40分)シェイプバン 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]				17:30
18:00								18:00
18:30					18:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			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]			19:15(40分)ZUMBA(R) ・清水[定員]				19:00
19:30	19:20(40分)シンプルエア ロ・石川[定員]	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]						19:30
20:00	20:10(40分)ファンクショナ ルトレーニング・石川[定 員]			20:10(40分)コンビネーシ ョンステップ・夏却[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]			20:00
20:30	20:40(40分)コンビネーシ ョンエアロ・富樫[定員]							20:30
21:00	21:10(30分)*クラブ限定/STRO NG Nation TM・河原[定員]			21:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・石本[定員]	21:00(40分)シェイプバン プ・小西[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日