セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 ＞ ースタジオー

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	09:15(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/骨盤エクササイズ・坂詰[定員]		09:00
09:30								09:30
10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロ・富樫[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		11:05(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/X一CORE TRAINING[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]	11:55(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)シェイプバンプ・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]	13:00(40分)健康太極拳・センピョウ[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	13:25(40分)バランスボール・堀[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・河原[定員]		13:40(40分)コンビネーションステップ・越智[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(40分)ZenYoga・服部[定員]	14:20(40分)ヒップホップ・霜田[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		14:50(40分)ラテンファン・梶原[定員]				15:20(30分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・河原[定員]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善[定員]	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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	15:30
16:00						16:00(40分)CSLive/Pilates Shape[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]		16:55(40分)シェイプバンプ・河原[定員]	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]		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]						19:00
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]		19:15(40分)ZUMBA(R)・清水[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・夏苅[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)ピラティス・富樫[定員]						20:30
21:00	21:10(30分)＊クラブ限定/STRONG 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

作成日:2026/10/31 10:04:53