

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
 29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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム			
08:00							08:00										08:00							08:00		
08:30							08:30										08:30							08:30		
10:00							10:00										10:00							10:00		
10:30							10:30	10:30(40分) シンプルエアロ・小林真弓[予約]		10:30(40分) ZUMBA[R]・七里[予約]	10:30(40分) カラダデックス・井村[予約]				10:30(40分) シンプルエアロ・石田トシ10・佐藤[予約]	10:20(75分) [レエクスール][スクール]		10:30(40分) シンプルエアロ・園山[予約]	10:30(40分) シンプルエアロ・杉浦[予約]				10:30			
11:00							11:00	11:00(40分) CSLive/ダンスWAVE-映像[予約]		11:00(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]	11:00(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]				11:00(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]	11:00(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]		11:00(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]	11:00(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]				11:00			
11:30	11:30(40分) *クラブ限定/バレットン・吉川[予約]						11:30	11:40(40分) コンディショニングエアロ・園山[予約]		11:40(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]	11:30(75分) [レエクスール][スクール]				11:40(40分) フィールドラヂイ・井村[予約]	11:40(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]		11:40(30分) CSLive/バレーボール・映像[予約]	11:40(40分) CSLive/ボクシング・小島[予約]				11:30			
12:00							12:00										12:00							12:00		
12:30							12:30	12:40(40分) シェイプアップ・井村[予約]		12:40(40分) シェイプアップ・井村[予約]				12:40(40分) シェイプアップ・井村[予約]	12:40(40分) シェイプアップ・井村[予約]		12:30	12:40(40分) ZUMBA[R]・相崎[予約]		12:40(40分) シェイプアップ・井村[予約]	12:40(40分) シェイプアップ・井村[予約]				12:30	
13:00							13:00	13:00(75分) [レエクスール][スクール]		13:00(40分) CSLive/フィットネス・映像[予約]	13:10(40分) CSLive/フィットネス・映像[予約]				13:00							13:00				
13:30							13:30										13:30							13:30		
14:00							14:00	14:00(40分) ZUMBA[R]・相崎[予約]		14:00(40分) ZUMBA[R]・相崎[予約]	14:00(40分) ZUMBA[R]・相崎[予約]				14:00	14:00(40分) ラテンダンス・寺山[予約]	14:00(40分) ラテンダンス・寺山[予約]		14:00(40分) ラテンダンス・寺山[予約]	14:00(40分) ラテンダンス・寺山[予約]				14:00		
14:30							14:30										14:30							14:30		
15:00							15:00										15:00							15:00		
15:30							15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				15:30		
16:00							16:00										16:00							16:00		
16:30							16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30		
17:00							17:00										17:00							17:00		
17:30							17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30	17:15(60分) キッズバレエスクール[スクール]	17:15(60分) キッズバレエスクール[スクール]		17:20(40分) フリースタイルダンス・橋本[予約]	17:20(40分) フリースタイルダンス・橋本[予約]				17:30		
18:00							18:00										18:00							18:00		
18:30							18:30										18:30							18:30		
19:00							19:00	19:00(40分) シンプルエアロ・園山[予約]		19:00(40分) シンプルエアロ・園山[予約]	19:00(40分) シンプルエアロ・園山[予約]				19:00	19:00(40分) シェイプアップ・井村[予約]	19:00(40分) シェイプアップ・井村[予約]		19:00(40分) シェイプアップ・井村[予約]	19:00(40分) シェイプアップ・井村[予約]				19:00		
19:30							19:30										19:30							19:30		
20:00	20:10(40分) シェイプアップ・渡道[予約]	20:00(40分) ヨガ・園山[予約]					20:00	20:10(40分) ファイトアタックBEAT・渡道[予約]		20:10(30分) CSLive/ヨガ・映像[予約]	20:10(40分) オリジナルステップ・寺山[予約]	20:10(30分) CSRE TRAPRO・映像[予約]				20:00	20:00(40分) オリジナルエアロ・園山[予約]	20:00(40分) CSLive/ヨガ・映像[予約]		20:00(40分) オリジナルエアロ・園山[予約]	20:00(40分) CSLive/ヨガ・映像[予約]				20:00	
20:30							20:30										20:30							20:30		