

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2024年05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
 3日(金)、4日(土)、6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				08:00					
08:30							08:30																	08:30				08:30				08:30					
10:00							10:00																	10:00				10:00				10:00					
10:30	10:30(40分)CSLive/カラダデトックス 後編[予約]						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)カラダデトックス・井村[予約]				10:30(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・佐藤[予約]	10:20(75分)レレエクスール[スクール]						10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・圓山[予約]			10:30(40分)シンプルエアロ・杉浦[予約]				10:30(40分)シンプルエアロ・杉浦[予約]						
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE- 後編 [予約]						11:00	11:00(40分)CSLive/ボディフィットネス 後編[予約]			11:00(40分)CSLive/ボディフィットネス 後編[予約]	11:00(40分)レレエクスール[スクール]				11:00(40分)CSLive/ボディフィットネス 後編[予約]	11:00(40分)CSLive/ボディフィットネス 後編[予約]						11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE- 後編 [予約]			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE- 後編 [予約]				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE- 後編 [予約]						
11:30	11:30(40分)クラフ後編/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・圓山[予約]			11:40(30分)CSLive/ボディフィットネス 後編[予約]	11:30(75分)レレエクスール[スクール]				11:40(30分)フィールドラティス・井村[予約]	11:40(30分)フィールドラティス・井村[予約]						11:30	11:40(30分)CSLive/ダンスWAVE- 後編 [予約]			11:40(40分)CSLive/カラダデトックス- 後編 [予約]				11:40(40分)CSLive/カラダデトックス- 後編 [予約]						
12:00							12:00										12:00(40分)ボキアパラシス・田中[予約]	12:00(40分)ボキアパラシス・田中[予約]						12:00				12:00(40分)CSLive/カラダデトックス- 後編 [予約]				12:00(40分)CSLive/カラダデトックス- 後編 [予約]					
12:30	12:40(40分)フィールビファイブ・井村[予約]						12:30	12:50(30分)ヨガ・小林[予約]			12:40(40分)シェイプアップ・井村[予約]							12:40(40分)CSLive/シェイプアップ- 後編 [予約]	12:40(40分)CSLive/シェイプアップ- 後編 [予約]					12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約]			12:40(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約]				12:40(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約]					
13:00							13:00										12:50(30分)ヨガ・小林[予約]	12:50(30分)ヨガ・小林[予約]						13:00										13:00			
13:30							13:30										13:00(40分)CSLive/フィットネスBEAT 後編[予約]	13:00(40分)CSLive/フィットネスBEAT 後編[予約]						13:30										13:30			
14:00	13:50(40分)CSLive/フィットネスBEAT 後編[予約]						14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約]			14:00(40分)ラテンファンク・中野(美)[予約]							14:00(40分)ラテンファンク・中野(美)[予約]	14:00(40分)ラテンファンク・中野(美)[予約]					14:00	14:00(40分)CSLive/フィットネスBEAT 後編[予約]			14:00(40分)CSLive/フィットネスBEAT 後編[予約]				14:00(40分)CSLive/フィットネスBEAT 後編[予約]					
14:30							14:30										14:00(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約]	14:00(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約]						14:30										14:30			
15:00							15:00										15:00(40分)ヨガ・須崎[予約]	15:00(40分)ヨガ・須崎[予約]						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										15:30			
16:00							16:00										16:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]	16:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]						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										16:30			
17:00							17:00										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]						17:00										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										17:30			
18:00							18:00										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]						18:00										18:00			
18:30							18:30										18:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	18:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]						18:30										18:30			
19:00							19:00										18:40(10分)フレックスストレッチ 後編[予約]	18:40(10分)フレックスストレッチ 後編[予約]						19:00										19:00			
19:30							19:30										19:00(40分)オリジナルエアロ・寺山[予約]	19:00(40分)オリジナルエアロ・寺山[予約]						19:30										19:30			
20:00							20:00										20:10(40分)シェイプアップ・後編[予約]	20:10(40分)シェイプアップ・後編[予約]						20:00										20:00			
20:30							20:30										20:10(40分)フィットネスBEAT 後編[予約]	20:10(40分)フィットネスBEAT 後編[予約]						20:30										20:30			