

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(水)、15日(木)、22日(金)は休館日です。
 29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 >

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)エアロサ キット・小林真弓[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・高橋トシ10・佐 藤[予約]			10:30(40分)シンプル エアロ・杉浦[予約]						10:30			
11:00	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE・映像 [予約]	10:50(30分)モビリティ ストレッチ・佐藤[予約]					11:00																	11:00		
11:30							11:30	11:40(40分)コンディ ションエアロ・園山[予 約]		11:30(40分)CSLive/フ ァイトアタック・映像[予 約]				11:40(40分)フィール ドダンス・井村[予約]			11:40(40分)CSLive/ ヨガ・映像[予約]							11:30		
12:00	12:00(40分)フィール ドダンス・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/ス ム&ローリング・映像[予 約]					12:00							12:00(40分)ボキョウ ダンス・田中[予約]										12:00		
12:30							12:30	12:30(40分)CSLive/サ イクリンニング・映像[予 約]		12:40(40分)シェイブ ハンズ・井村[予約]				12:40(40分)ZUMBA R・相崎[予約]											12:30	
13:00	13:10(40分)CSLive/ ヨガ・映像[予約]						13:00							13:10(30分)モビリティ ストレッチ・田中[予約]										13:00		
13:30							13:30																		13:30	
14:00							14:00	14:00(40分)ZUMBA R・相崎[予約]		13:50(40分)ラテンフ ンダンス(美)[予約]				14:00(40分)ラテンフ ンダンス・寺山[予約]			13:50(40分)パワー ヨガ・阿部[予約]								14:00	
14:30							14:30																		14:30	
15:00							15:00	15:00(40分)ヨガ・須崎 [予約]																	15:00	
15:30							15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[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(スクール)											15:30	
16:00							16:00																		16:00	
16:30							16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[スク ール]		16:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[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																		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)キッズダン ススクール(児童)[スク ール]		17:40(30分)スポーツ 子供用入道(体操)[スク ール]		17:00(60分)キッズパ レエスクール[スクール]												17:30
18:00							18:00																		18:00	
18:30							18:30																		18:30	
19:00	19:00(40分)オリジ ナルエアロ・寺山[予約]						19:00	19:00(40分)シンプル エアロ・園山[予約]		19:00(40分)パワー ヨガ・阿部[予約]				19:00(40分)シェイブ ハンズ・井村[予約]											19:00	
19:30							19:30																		19:30	
20:00	20:10(40分)シェイブ ハンズ・渡邊[予約]	20:00(40分)ヨガ・園山 [予約]					20:00	20:10(40分)シェイブ ハンズ・渡邊[予約]		20:10(40分)オリジナル ダンス・寺山[予約]		20:00(30分)ヨガ・高橋 トシ10・佐藤[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	