

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年05月 -

8日(火)、19日(火)、20日(水)、27日(火)は休館日です。

9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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

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		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	09:00			
08:30						08:30									08:30						08:30			
10:00						10:00									10:00		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」			10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	10:00			
10:30						10:30	10:30(40分)エアロサーキット・小林真弓「予約」	10:40(20分)CSLive/メロディフィットネスシリーズ-映像「予約」		10:30(40分)カラダデトックス・井村「予約」	10:50(30分)「R Fun」-加藤「予約」		10:30(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・佐藤「予約」		10:30(40分)シンプルエアロ「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		11:20(30分)モビリティストレッチ-清水「予約」		11:30(40分)CSLive/フットボールアタックBEAT-映像「予約」				11:00					11:10(30分)スポーツ検定入塾(体験)「スクール」	11:20(30分)ジムスモ+レッグシェイプ「予約」	11:00			
11:30				11:30(10分)ジムスモ+かんたむストレッチ-映像「予約」		11:30	11:40(40分)コンディショニングエアロ・圓山「予約」			11:50(40分)CSLive/フットボールアタックBEAT-映像「予約」			11:40(40分)「フューエル」ボディ・井村「予約」	11:30	11:40(30分)CSLive/ヨガ「予約」	11:50(30分)「CSLive/フットボールアタックBEAT」-映像「予約」		11:40(40分)CSLive/カラダデトックス-映像「予約」		11:40(10分)前編シェイプアップ「予約」	11:30			
12:00	12:00(40分)「フューエル」ボディ・井村「予約」	12:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-映像「予約」				12:00		12:10(10分)ジムスモ+二の巻&バス「予約」			12:10(10分)「ジムスモ+」-藤巻「予約」		12:00(40分)ボディコアバランス・田中「予約」	12:00		12:10(40分)CSLive/カラダデトックス-映像「予約」					12:00			
12:30				12:40(10分)ジムスモ+お腹シェイプ-映像「予約」		12:30		12:30(30分)CSLive/ボディコアトレーニング-映像「予約」		12:40(40分)シェイプアップ・井村「予約」			12:40(40分)ZUMBA(R)-柏崎「予約」	12:30						12:40(10分)「フットボールアタックBEAT」-映像「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					12:50(40分)シェイプアップ・渡邊「予約」			13:00		
13:30						13:30								13:30							13:40(10分)「フットボールアタックBEAT」-映像「予約」	13:30		
14:00						14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)-柏崎「予約」	14:00(20分)CSLive/エアロ+ダンス+ジムスモタイム-映像「予約」		13:50(40分)ラテンファン・中野(美)「予約」			14:00(40分)ラテンファン・寺山「予約」	14:00		14:00(60分)キッズダンススクール(スクール)		14:00(40分)CSLive/ピラティス-映像「予約」	14:00(40分)CSLive/エアロ+ダンス+ピラティス-映像「予約」		14:00			
14:30						14:30								14:30								14:30		
15:00						15:00								15:00								15:00		
15:30				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「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(スクール)			15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30								15:30		
16:00						16:00								16:00								16:00		
16:30				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(幼児)「スクール」		16:30(60分)キッズダンススクール(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								16:30		
17:00						17:00							17:00(60分)キッズバレエスクール「スクール」	17:00								17:00		
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		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)スポーツ子供人型(体操)「スクール」			17:30								17:30		
18:00						18:00								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								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・圓山「予約」			19:00(40分)「パワーヨガ」-阿部「予約」			19:00(40分)シェイプアップ・井村「予約」	19:00								19:00		
19:30						19:30								19:30								19:30		
20:00	20:10(40分)シェイプアップ・須崎「予約」	20:00(40分)ヨガ・圓山「予約」				20:00	20:10(40分)シェイプアップ・須崎「予約」	20:00(40分)CSLive/フェルム「予約」		20:10(40分)オリジナルステップ・寺山「予約」	20:00(30分)ヨガ「予約」		20:00(40分)オリジナルエアロ・圓山「予約」	20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・圓山「予約」	20:00(40分)CSLive/ヨガ「予約」						20:00		
20:30						20:30								20:30								20:30		
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	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	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	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			