

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(水)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、19日(火)、26日(火)は休館日です。
11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

< 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	
09:00							09:00										09:00		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
09:30							09:30										09:30							09:30
10:00		10:10(40分)CSLive/健康太極拳・映像[予約]					10:00					10:10(30分)CSLive/からだアクティブ・映像[予約]			10:10(40分)CSLive/健康太極拳[予約]		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]			10:30(40分)カラダデックス・井村[予約]			10:30(40分)シンブルエアロ・高田レノ・佐藤[予約]			10:30	10:30(40分)シンブルエアロ・圓山[予約]			10:30(40分)シンブルエアロ・杉浦[予約]			10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・映像[予約]						11:00		11:20(30分)モビリティストレッチ・清水[予約]		11:00(40分)CSLive/ピラティス・映像[予約]			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:00(10分)ジムスモ/からだムストレッチ・清水[予約]		11:00				11:10(30分)スロースタイルダンス・橋本[予約]	11:20(10分)ジムスモ/からだムストレッチ・清水[予約]		11:00
11:30						11:30(10分)ジムスモ/からだムストレッチ・井村[予約]	11:30	11:40(40分)コンディショニングエアロ・圓山[予約]			11:30(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・映像[予約]	11:30(30分)CSLive/フラクササイズ・映像[予約]		11:30(40分)フィールビラティス・井村[予約]			11:30	11:40(30分)CSLive/ファイアアタックBEAT・映像[予約]	11:40(20分)エアロ・高田レノ・佐藤・清水[予約]	11:40(10分)ジムスモ/からだムストレッチ・清水[予約]	11:40(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]	11:40(10分)ジムスモ/からだムストレッチ・清水[予約]		11:30
12:00	12:00(40分)フィールビラティス・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/スチームヒーリング・映像[予約]					12:00			12:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め・清水[予約]							12:00							12:00
12:30							12:30			12:30(10分)CSLive/ボディメイク・映像[予約]	12:40(40分)シェイパンプ・井村[予約]	12:40(40分)CSLive/Lati・映像[予約]	12:40(10分)ジムスモ/腹巻き・清水[予約]	12:30(30分)フリースタイルダンス・竹中[予約]			12:30	12:40(40分)ZUMBA(リ)・相崎[予約]	12:40(40分)CSLive/カラダデックス・映像[予約]		12:50(40分)シェイパンプ・渡邊[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati・映像[予約]		12:30
13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]	13:00(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・映像[予約]					13:00			13:00(30分)CSLive/カー・O・RE・FIGHTING・映像[予約]				13:00(40分)ボディコアバランス・田中[予約]	13:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・井村[予約]		13:00							13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00	14:00(30分)CSLive/ボディ・ペン・POWER・映像[予約]	14:00(40分)CSLive/シンブルエアロ・映像[予約]					14:00	14:00(40分)ZUMBA(リ)・相崎[予約]			13:30(40分)ラテンファン・中野(美)[予約]	13:40(10分)ジムスモ/腹巻き・清水[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]	14:00(40分)ラテンファン・寺山[予約]			14:00							14:00
14:30							14:30							14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・映像[予約]	14:40(30分)CSLive/ボディ・ペン・映像[予約]		14:30							14:30
15:00	15:00(30分)CSLive/カー・O・RE・TRAINING・映像[予約]						15:00			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(幼児)[スクール]								15:30							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(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										17:00							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]						17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00	19:00(40分)オリジナルエアロ・寺山[予約]	19:10(50分)CSLive/フィールビラティス・映像[予約]					19:00	19:00(40分)シンブルエアロ・圓山[予約]			19:00(40分)シンブルエアロ・阿部[予約]			19:00(40分)シェイパンプ・井村[予約]			19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイパンプ・映像[予約]	20:00(40分)ヨガ・圓山[予約]					20:00	20:10(40分)ファイアアタックBEAT・渡邊[予約]			20:00(20分)CSLive/カー・O・RE・DANCING・映像[予約]		20:10(40分)オリジナルステップ・寺山[予約]		20:00(40分)オリジナルエアロ・圓山[予約]	20:00(40分)CSLive/エアロ・高田レノ・佐藤・清水[予約]	20:00							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	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
	月			火				水			木			金				土			日			