

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

15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
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(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(30分)CSLive/ライオンダンスシリーズ・横山[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・圓山[予約]	10:30	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(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]		11:00(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/かんたむストレッチ・渡辺[予約]	11:00				11:10(30分)スポーツ子供園入園(休園)「スクール」	11:20(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ・渡辺[予約]	11:00		
11:30					11:30(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ・横山[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/ウェイトリフティング・横山[予約]	11:40(20分)エアロバイク・渡辺[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ・井村[予約]	11:40(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ・山田[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/スラムス&ヒールリング・映像[予約]				12:00			12:10(10分)ジムスモ/二の巻と駒井健治・渡辺[予約]				12:00								12:00		
12:30					12:30(10分)ジムスモ/お慶司健治・渡辺[予約]	12:30				12:40(40分)シェイパハンパ・井村[予約]	12:40(40分)CSLive/Lati Lati・映像[予約]	12:40(10分)ジムスモ/渡辺[予約]	12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)・相模[予約]	12:40(40分)CSLive/カラダデックス・映像[予約]		12:50(40分)シェイパハンパ・渡辺[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati Lati・映像[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お慶司健治・渡辺[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/スローCORE FIGHTING・映像[予約]				13:00(40分)ボクシユアバランス・田中[予約]	13:00								13:00		
13:30						13:30								13:30				13:30(10分)ジムスモ/お慶司健治・渡辺[予約]				13:30	
14:00	14:00(30分)CSLive/ウェイトリフティング・横山[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(R)・相模[予約]		13:50(40分)ラテンファン・中野(美)[予約]			14:00	13:50(40分)パワーヨガ・阿部[予約]							14:00		
14:30						14:30						14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・映像[予約]	14:30	14:30(30分)CSLive/ボクシユアストレッチ[予約]							14:30		
15:00	15:00(30分)CSLive/スローCORE TRAINING・映像[予約]					15:00		15:00(30分)CSLive/シェイパハンパPOWER・映像[予約]		15:00(40分)ヨガ・須崎[予約]			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									15:30	
16:00						16:00							16:00				16:00(40分)フィールヨガ・渡辺[予約]					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								16:30		
17:00						17:00							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」			17:30								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]	19:10(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)パワーヨガ・阿部[予約]			19:00(40分)シェイパハンパ・井村[予約]								19:00		
19:30						19:30		19:30(30分)CSLive/スローCORE TRAINING・映像[予約]							19:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ・渡辺[予約]	19:30					19:30		
20:00	20:00(40分)CSLive/ステップ・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・渡辺[予約]	20:00(20分)CSLive/スローCORE 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/ダンスWAVE・映像[予約]		20:00					20:00		
20:30						20:30										20:30						20:30	
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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日