セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。 13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

2788± N

| | 月 | | | 火 | | 曜日 | | * | | | 木 | | | ± | | 曜日 | | ± | | | B | |
|---|---|-------------------------------------|---------|---------------------------------------|--------------|------------|---|---|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|-------|---|----------------------------------|---|--|---|--------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 24 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 27 | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 76 |
| | | | | | | 09:00 | | | | | | | | | | 09:00 | | 09.00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | | | 09:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | |
| | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 育スクール[スクール] | | | 育スクール[スクール] | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ł | |
| | | | | | | 09:30 | | | | | | | | | | 09:30 | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10:10(40分)CSLive/ 健康太極拳·映像[予 | | | | | 10:00 | | | | | 10:10(30分)CSLive/からた アクティブ・映像[予約] | | | 10:10(40分)CSLive/ 健康太極拳[予約] | 1 | 10:00 | | 10:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | | | 10:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | |
| 990年前本記ューティブロジェクト/ | 約 | l | | | T | 1 [| | | | | | | T | DERMINE # [] 033 | l | 1 | 10:20(40分)シンブル エアロ・園山[予約] | 1477 7677 763 | l | 1 | 1 | |
| | 1 | | | | | 10:30 | 0:30(40分)シンブル | 10:40(20分)CSLive/メディカ | | 10:30(40分)カラダデト ックス・井村[予約] | | | 10:30(40 分)シンブル エアロ・佐藤[予約] | . | l | 10:30 | エアロ・園山[予約] | | | 10:30(40分)シンブル エアロ・杉浦[予約] | 1 | |
| | | ł | | | | 1 | Lアロ・小林真弓[予 | 10:40(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/排痛予防・改 善・映像[予約] | | ックス・井村[予約] | | | エアロ・佐藤[予約] | | ! | - | | | ! | - エアロ·杉浦[予約] | | |
| | | · | | | | | 93 | | | | | | | | 11 MIN 10 (1) (1) (2) (2) (4) (4) | | | | ļ | | 44 40(00 () \ m +0 | |
| :00(40分)CSLive/ ンスWAVE・映像 | 11:00(30分)モビリティ ストレッチ・佐藤[予約] | | | | | 11:00 | | | | | 11:00(40分)CSLive/ ビラティス・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 んストレッチ・清水[予約] | 11:00 | | | | | 11:10(30分)スポーツ 子供個人塾(体操)[ス | |
| 約] | | | | | | | | 11:20(30分)モビリティ ストレッチ・清水[予約] | | | | | | | 1 | | | | | | クール] | 11:20(10分)ジムスモ/ 尻引き締め・下山[予制 |
| | | 11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・井村[予約] | | | | 11:30 | 1:40(40分)コンビネー ションエアロ・園山[予 句] | 7 (1 0 7) MARC 1 433 | | 11:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・映像[予約] | 1 | | 11:30(40分)フィールビ ラティス・井村[予約] | | | 11:30 | | 11:40(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・演選 | 11:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・子田[予約] | 11:40(40分)CSLive/ ヨガ・映像[予約] | | 11:40(10分)ジムスモ ん筋膜ほぐし・山下[予 |
| | | | | | 1 | 1 1 | ノヨンエアロ・國田[デ 内] | | | 1 | 11:50(30分)CSLive/フラエク ササイズ・映像[予約] | | ファイス・井村「ナ村」 | | | 1 1 | 11:55(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER・映像[予約] | (予約) | 1 | コカ・映像しか利」 | | |
| 00(40分)フィールピ | 12:00(40分)CSLive/スムー | t | | | | 12-00 | | | 12:10(10分)ジムスモ/二の製 &胸引き締め・清水[予約] | | 7 | | | ł | | 12.00 | ハンJPOWER・映像[予約] | | ł | -1 | | |
| 「イス・井村[予約] | 12:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・映像[予約] | | | | | 12.00 | | reservations : | &胸引き締め・清水[予約] | | | 12-40(10分)ジムスモ/提痛予 防・改善・清水[予約] | | | | 12.00 | | | | | | |
| | | | | | | | | 12:20(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・映像[予約] | | | | | イルダンス・竹中[予 | | | | | | | | | |
| | | 12:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・清水[予約] | | | | 12:30 | | | | 12:40(40分)シェイブバ ・ンブ・井村[予約] | 12:30(40分)CSLive/Lati L ati·映像[予約] | 1240(10分)ジムスモ/接痛予 防・改善・清水[予約] | 約] | 12:30(30分)ボールde リラックス・井村[予約] | l | 12:30 | 12:40(40分)ZUMBA(R)·柏崎[予約] | 12:40(40分)CSLive/ カラダデトックス・映像 | l | | 12:30(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・映像[予約] | 12:30(10分)ジムスモ んストレッチ・田中[予 |
| | | | | | | 1 | 2:50(40分)ヨガ・須崎 | | | 1 - 11111111111 | | | | 1 | | | | [予約] | | 12:50(40分)シェイブパ ンプ・渡邉[予約] | ト・映像(予約) | |
| 0(40分)CSLive/ | 13:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT-映像[予約] | 1 | | İ | † | 13:00 | 予約] | 13:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·映像[予約] | | 1 | | | 13:10(40分)ボディコア バランス・田中[予約] | 1 | 13:10(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・井村[予約] | 13:00 | | | l | - ンノ・液造した約」 | | 1 |
| 3:10(40分)CSLive/ 1ガ・映像[予約] | 7 9 9 9 BEAT (\$18(\$78)) | | | | | 1 | | RE PIGHTING (KIRLY 85) | | | | | バランス・田中[予約] | | S#60, 344(1.5.43) | | | | | 1 | 13:15(40分)CSLive/Lati L ati·映像[予約] | |
| | | | | | | 10.00 | | | | | 10.00(40())0.01 | 19.40(10公)(37.7工/原作品 | 1 | 12/20/40 Q) C S I :::: / T > / L | | 40.00 | | | 19:90/10 G 10 / 7 X / 6 Mr P | | ati·映像[予約] | 12.40(10 G) (1 / 7 X |
| | | | | | | 13:30 | | | | | 13:30(40分)CSLive/ ヨガ・映像[予約] | 防-井村(予約) | | 13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約] | | 13:30 | | | 13:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・渡邉[予約] | | | 13:40(10分)ジムスモ き締め・大井[予約] |
| | | l | | | l | L | | | | 13:50(40分)フリースタ イルダンス・中野(美) [予約] | | | | | l | | 13:50(40分)パワーヨ ガ・阿部[予約] | | 1 | | | 1 |
| (30分)CSLive/シェイブ プPOWER・映像「予約] | 14:00(40分)CSLive/ シンプルエアロ・映像 [予約] | | | | | 14:00 | 4:00(40分)ZUMBA(R)·柏崎[予約] | | | [予約] | | | 14:10(40分)ラテンファ ン・寺山[予約] | 1 | | 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/ ビラティス・映像[予約] | 14:10(40分)CSLive/ | |
| | [予約] | | | | | 1 | <).4Fled[J.16]] | l | | İ | | | - 一十一十一十一十一十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二 | | | 1 | | ススケール(スケール) | | し ファイス・映像[778] | ス/パワーライド・映像 | |
| | | | | | + | 14:30 | | | | | 14:30(30分)CSL ive/ | | 1 | 14:30(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング[予約] | | 14-30 | | | | | [予約] | |
| | | | | | | 1 | | | | | 14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP・映像 [予約] | | | イクトレーニング[予約] | | 14.00 | | | | | | |
| | | | | | ļ | ļ <u>ļ</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00(30分)CSLive/X-CO E TRAINING·映像[予約] | 1 | lI | | | | 15:00 | 5:00(30分)CSLive/シェイブ (ンプPOWER・映像[予約] | l | | 15:00(40分)ヨガ・須崎 [予約] | ·[| | l | | | 15:00 | | 15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] | L | 15:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・映像[予約] | l | l |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ,, | | | | |
| | | | | 15:30(60分)キッズ体 | | 15:30 | | 15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | | | 15:30(30分)キッズ体 | | T | 15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | | 15:30 | | | İ | | 1 | |
| | | | | 15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール] | | 1 h | | 育スクール[スクール] | | | 15:30(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | | | 育スクール[スクール] | · | 1 1 | | | | + | | |
| | | | | | | 10.00 | | ł | | | | | | - | | 10.00 | | | | 16:00(40分)フィールヨ | | |
| | ļ | | | ļ | | 10:00 | | | | ↓ | | | | | | 10:00 | | | | ガ・渡邉[予約] | | ļ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·映像[予約] | | | | | |
| | | | | 16:30(60分)キッズ体 | | 16:30 | | 16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール] | | 16:30(60分)キッズダン | fa: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] | 1 | 16:30 | | | | | | |
| | | | | 16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | | 1 [| | HXX 760X 763 | | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | H, () 10() 101 | | T | | I | 1 | | | | I | | T |
| | | | | 1 | | 17:00 | | i | | 1 | | | 17:00(60分)キッズパ レエスクール[スクー ル] | . | l | 17:00 | 17:10(40分)ストリート ダンス・栖原[予約] | | | - | | t |
| | | | | 1 | | 1 | | 1 | | + | | | レエスクール[スクー | 1 | | - | ダンス・栖原[予約] | | | | | |
| | | ├ - | | 17.00(en ()) + - = # # | | 47.00 | | 17.00(00 ()) + = 4 | | 17.00(00(1)+= | <u> </u> | ļ | 1 | | ł | | | | ļ | | ļ | |
| | | ļ | | 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[スクール] | | 17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール] | | ļ | | | | 17:30 | | | | ļ | | ļ |
| | | <u> </u> | | [クール] | | | | [| |] | | <u> </u> | | | | | | | | 1 | | |
| | | | | I | | 18:00 | | | | | | | | | | 18:00 | | | | T | | T |
| | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | † | İ | 18:15(60分)キッズバ | T | | | | İ | † | | İ |
| | | † | | | † | 18-30 | | | | | 18:30(60分)キップバ | | t | 18:15(60分)キッズバ - レエスクール[スクー ル] | l | 19-90 | | | | · | | |
| | | | | | | 10.00 | | | | + | 18:30(60分)キッズバ レエスクール[スクー | | | 1"" | | 10.00 | | | | + | | ļ |
| | | | | | | | | | | | , v. j | | | 4 | | | | | | | | ļ |
| 00(40分)オリジナ エアロ・寺山(予約) | 19:10(50分)CSLive/ フィールピラティス・映 | L | | 1 | L | 19:00 | 9:00(40 分)シンブル Eアロ・圓山[予約] | | | 19:00(40分)パワーヨ ガ・阿部[予約] | ' | L | 19.00(40分)シェイブパ ンプ・井村[予約] | ` | L | 19:00 | | | L | L | L | L |
| | 19:10(50分)CSLive/ フィールビラティス・映 像[予約] | | | | | | MRHHL 7 #33 | 1920(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING-映像[予約] | | 2.2 N.J. MAT. 7, 4073 | | | T - 21111.793 | | | | | | | T | | |
| | 1 | t | | | † | 19:30 | | 1 | | | | † | | 1 | 19:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・田中[予約] | 19:30 | | | t | t | İ | † |
| | t | | | | | 1 | | | | | 19:50(30分) FXCITE | | t | | ル扇ドレ・田甲(予約) | | | | ł | t | | |
| 0(40())001 | 2000(40())745 - Mills | ļ | | | | | 0.00(40/1) 7- /1 3 | mm/// / / / / / / / / / / / / / / / / / | | 00.10(40.()) = 11.55 = | 19:50(30分)EXCITE —BODY·田中[予約] | | 00.00(40.45) = 11.25 = | | | | | | | ļ | | ļ |
| uu(ҹU分)USLive/ ェイブパンブ・映像 | 20:00(40分)ヨガ・圓山 [予約] | ļ | | ļ | | 20:00 | いい(40分)ノアイトア マックBEAT・渡邉[予 | 20:00(30分)CSLive/X一CO RE DANCING·映像[予約] | | 20:10(40 分)オリジナ ルステップ・寺山[予約 | | ļ | 20:00(40 分) オリジナ ルエアロ・園山[予約] | zoroxの分)にSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・時間(多約) | | 20:00 | | | ļ | ↓ | | ļ |
| 約] | | <u> </u> | | L | L | i i | 6] | | | ľ | L | L | | | L | | | | L | L | L | L |
| | | T1 | | | T | 20:30 | | | | 1 | | T | | | | 20:30 | | |] | T | | I |
| | 1 | † | | t | † | | | | | | † | 1 | İ | † | İ | | | | t | t | İ | |
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 5A | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 2A | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 27 | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 27 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 276 |
| | | | A IOCCO | man / / / | | | A INCOM | 水 | | #10000 | * | | # INDEA | <u>**</u> | | | MINANA | ± | | MINORAL STATES | Menter | |

作成日:2025/09/19 20:02:28