

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。

19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[スクール]            |                                 |                            | 09:00(60分)キッズ体育スクール[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[スクール]       |                            |                               | 10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]                   | 10:00                        |       |
| 10:30 |                                          |                                    |                                 |        |                               |    | 10:30 | 10:30(40分)シンブルエアロ・小森真弓[予約]    | 10:40(20分)CSLive/ボディ・フィットネス・指導・夜(各)・映像[予約] |                                    | 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]        |                                 |       | 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/からだむストレッチ・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] |                                             | 11:00                        |       |
| 11:30 |                                          |                                    | 11:30(10分)ジムスモ/からだむストレッチ・井村[予約] |        |                               |    | 11:30 | 11:40(40分)コンディショニングエアロ・園山[予約] |                                            | 11:30(40分)CSLive/フットボールBEAT・映像[予約] | 11:30(40分)CSLive/フットボールBEAT・映像[予約] |                                  | 11:30(40分)フィールドピラティス・井村[予約] |                                 |                                 | 11:30 |                           | 11:40(20分)アイサイクルフィットネス/パワーライド・渡邊[予約] | 11:40(10分)ジムスモ/からだむストレッチ・井村[予約] | 11:40(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約] |                               | 11:40(10分)ジムスモ/からだむストレッチ・山田[予約]             | 11:30                        |       |
| 12:00 | 12:00(40分)フィールドピラティス・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)CSLive/ボディエクササイズ・映像[予約]          | 12:00(10分)ジムスモ/二の橋&動物館・清水[予約]      |                                    |                                  |                             |                                 |                                 | 12:00 |                           |                                      |                                 |                            |                               |                                             | 12:00                        |       |
| 12:30 |                                          |                                    | 12:30(10分)ジムスモ/お慶子・運動・清水[予約]    |        |                               |    | 12:30 |                               | 12:40(40分)シェイプアップ・井村[予約]                   | 12:40(40分)CSLive/Lat・Lat・映像[予約]    | 12:40(10分)ジムスモ/渡邊・清水[予約]           | 12:30(30分)フリースタイルダンス・竹中[予約]      | 12:30(30分)ボールダンス・井村[予約]     |                                 |                                 | 12:30 | 12:40(40分)ZUMBA(R)・相崎[予約] | 12:40(40分)CSLive/カラダデトックス・映像[予約]     |                                 |                            | 12:50(40分)シェイプアップ・渡邊[予約]      | 12:30(10分)ジムスモ/からだむストレッチ・山田[予約]             | 12:30                        |       |
| 13:00 | 13:10(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]               | 13:00(40分)CSLive/フットボールBEAT・映像[予約] |                                 |        |                               |    | 13:00 |                               | 13:00(30分)CSLive/カー・O・RE・FIGHTING・映像[予約]   |                                    |                                    |                                  | 13:10(40分)ボディアバランス・田中[予約]   | 13:10(10分)ジムスモ/お慶子・運動・清水[予約]    |                                 | 13:00 |                           |                                      |                                 |                            |                               |                                             | 13:00                        |       |
| 13:30 |                                          |                                    |                                 |        |                               |    | 13:30 |                               |                                            | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]         | 13:40(10分)ジムスモ/渡邊・清水[予約]           | 13:30(40分)フリースタイルダンス・中野(美)[予約]   |                             | 13:30(40分)CSLive/フットボールBEAT[予約] |                                 | 13:30 |                           |                                      | 13:30(10分)ジムスモ/お慶子・運動・清水[予約]    |                            |                               | 13:10(40分)CSLive/Lat・Lat・映像[予約]             | 13:40(10分)ジムスモ/お慶子・運動・清水[予約] | 13:30 |
| 14:00 | 14:10(20分)CSLive/ボディエクササイズ・渡邊[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)・相崎[予約]                  |                                    |                                    |                                  | 14:10(40分)ラテンファン・寺山[予約]     |                                 |                                 | 14:00 | 13:50(40分)パワーヨガ・阿部[予約]    | 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] | 14:10(40分)CSLive/アイサイクルフィットネス/パワーライド・映像[予約] |                              | 14:00 |
| 14:30 |                                          |                                    |                                 |        |                               |    | 14:30 |                               |                                            |                                    | 14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・映像[予約]    |                                  |                             | 14:30(30分)CSLive/ボディエクササイズ[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(30分)CSLive/シェイプアップ・井村[予約]    | 15:00(40分)CSLive/シェイプアップ・井村[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[スクール]                  |                                    | 15:30(30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 |                           |                                      |                                 |                            |                               |                                             |                              | 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[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[スクール]                  |                                    | 17:30(60分)キッズダンススクール[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/フィールドピラティス・映像[予約] |                                 |        |                               |    | 19:00 | 19:00(40分)シンブルエアロ・園山[予約]      | 19:00(30分)CSLive/カー・O・RE・TRAINING・映像[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 |                               |                                            |                                    |                                    |                                  |                             |                                 | 19:40(10分)ジムスモ/からだむストレッチ・井村[予約] | 19:30 |                           |                                      |                                 |                            |                               |                                             |                              | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)CSLive/シェイプアップ・映像[予約]          | 20:00(40分)ヨガ・園山[予約]                |                                 |        |                               |    | 20:00 | 20:00(40分)フットボール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・園山[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 |
| 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                             |                                             |                              |       |