セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。 3日(月)、24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

Я			火				水				*			•				±		B		
第1スタジオ	第2スタジオ	94	第1スタジオ	第2スタジオ	94		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	ĐΔ	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
						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]	
					+													育スクール[スクール]			育スクール【スクール】	
					+	00.20					+	 	+	·		00.20					1	
		·				08.30					ļ	ļ		ļ		08:30			ļ		1	ļ
					<u> </u>																	
	10:10(40分)CSLive/ 健康太極拳·映像[予	ll				10:00					10:10(30分)CSLive/からだ アクティブ・映像[予約]		1	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]	L
9年8月年前年前2-947日ジェラト/	約]				I											1	10:20(40分)シンブル エアロ・圓山[予約]	,,			1,,	
					†	10:30	10:30(40分)シンブル	10:40(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/膝痛予防・改 書・映像[予約]		10:30(40分)カラダデト ックス・井村[予約]		1	10:30(40分)シンブル エアロ・佐藤[予約]	1		10:30	エノロ・岡田[予約]			10:30(40分)シンブル エアロ・杉浦[予約]	1	
		ł			+	-	エアロ・小林真弓[予 約]	善・映像[予約]		ックス・井村[予約]		 	- エアロ・佐藤[予約]			1				- エアロ·杉浦[予約]		
00(404)001 :/	11.00(20公)エビリティ	·			+	11.00					11.00(40 (A) C C I ive	 		11.00(40 (A) C C I ive	11:00(10分)じんスチ/かんた	11.00			-		11-10(20 分) フポーツ	ļ
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/ _ ピラティス・映像[予約]			11:00(40分)CSLive/ グンス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 クール]	
P#9]								11:20(30分)モビリティ ストレッチ・清水[予約]													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	11:40(40分)コンビネー ションエアロ・園山[予 約]			11:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・譲渡	(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[*]
					<u> </u>		約] フョンエノロ・國田[}			1	11:50(30分)CSLive/フラエク ササイズ・映像[予約]		77/1/2/7777117/493			1	11:55(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER・映像[予約]	[予約]		1777 - NK (INC.)* 453		
:00(40分)フィールビ ティス・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・映像[予約]	t		+	+	12:00		!	12:10(10分)ジムスモ/二の制 &胸引き締め・清水[予約]		V V 1 X 4046(743)			 	+	12:00	O DI ONEK KARE PAGE		-	1	 	
ティス・井村[予約]	ス&ヒーリング・映像[予約]				+			12:20(30 分)CSL ive/ボディメ	&胸引き締め・清水[予約]				12.25(204)\711_7.6			-					ł	
		(A 40(10/1)/11 / 7 7 (A)REBI						12:20(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・映像[予約]			10.00(40/)10.01 // //	10.40(10/1)(51.77.18/6)	12:25(30分)フリース5 イルダンス・竹中[予								10.00/00/1\00011 (E.T.M.	10.00/10/1/27
		12:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・清水[予約]				12:30				12:40(40分)シェイプバ ンブ・井村[予約]	(12:30(40分)CSLive/Lati L ati-映像[予約]	防·改善·清水[予約]	* *9.]	12:30(30分)ポールde リラックス・井村[予約]	1	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			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]	んストレッチ・田中[予
						1	12:50(40分)ヨガ・須崎 [予約]											[予約]		12:50(40分)シェイブパ ンプ・渡邉[予約]	L - 6X-8K(-7Y-85)	1
:10(40分)CSLive/ ガ・映像[予約]	13:00(40分)CSLive/ファイト アなックRFAT・時機(多約)				T	13:00	1.631	13:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·映像[予約]					13:10(40分)ボディコア パランス・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			I	- ARMEL P #933		
カ・映像「予約」		l			†								ハランス・田中「予約」		C-44-5 31 11C 1 422	1				1	13:15(40分)CSLive/Lati L ati·映像[予約]	
					+	19-90					13:30(40分)CSLive/	13.40(10分)ジムスモ/標準	6	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]		19-90			13:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・渡邉[予約]		ati·映像[李约]	13:40(10分)ジムスモ き締め・大井[予約]
						10.00				10.50(40())711 7.6	ヨガ・映像[予約]	13.40(10分)ジムスモ/腰痛う 防・井村[予約]	1	アタックBEAT[予約]		10.00	10.50(40.40) (5.57		き締め・譲遜[予約]			き締め・大井[予約]
										13:50(40分)フリースタ イルダンス・中野(美) [予約]	5				<u> </u>		13:50(40分)パワーヨ ガ・阿部[予約]					ļ
10(30分)CSLive/シェイブ ンプPOWER・映像[予約]	14:00(40分)CSLive/ シンプルエアロ・映像					14:00	14:00(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]	1	14:00(40分) CSLive/ ピラティス・映像[予約]	14:10(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・映像 [予約]	l
	[予約]												1					,,		1	ス/パワーライド・映像	
					†	14:30					14:30(30分)CSLive/		1	14:30(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング[予約]		14:30					[7**]]	
											14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP・映像 [予約]			イクトレーニング(予約)		-		•				
(00/20G)C81 i /V—CO							Emin Giron Line (to = 27			15.00(40())746.554		-						1E00(00(\) + + #1		15.00/40 (C) C (C) / 2 × / L		
600(30分)CSLive/X—CO E TRAINING·映像[予約]						15:00	I5:00(30分)CBLive/シェイブ パンプPOWER・映像[予約]	<u> </u>		15:00(40分)ヨガ・須崎 [予約]	1	<u> </u>	<u> </u>			15:00		15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1	15:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・映像[予約]		ļ
				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						
				クール]		-1					クール		1			1						
						18:00		i					+	1		18-00			+	16:00(40分)フィールヨ		
								ł				ļ		-		10.00	1640(400)C81 : (V=CO			- ガ・渡邉[予約]		ļ
																ļ	16:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·映像[予約]					
				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]	v 16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		1	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		16:30				1		l
				クール]																		
				1		17:00		i		1			17:00(60分)キッズバ	1		17:00	17:10(40分)ストリート ダンス・栖原[予約]			1		İ
						-1 1		t		1			17:00(60分)キッズパ レエスクール[スクー ル]	1		1	ダンス・栖原[予約]		+	+		
		ļ		17.00(en (\) + + H				17.00(e0 (\) + + #		17.00(00/\\tau=\tau=\tau=\tau=\tau=\tau=\tau=\tau		4			4	47.00				-		
				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]			-1			17:30						ļ
		l		[2-JL]		1		I		1		L		<u></u>					1	1	L	<u> </u>
				1		18:00		I								18:00						
				1				Ī	[1		T	T	18:15(60分)キッズバ					I	T	T	[
		t		-	†	18:30					18:30(60分)キッズパ レエスクール[スクー	†	†	18:15(60分)キッズバ レエスクール[スクー ル]	1	18:30	t		†	†	t	
		 			+						レエスクール[スクー		+	1		1			+	 	 	
00/10/13 113* 1					+					10 00/10 (1) (E	-1"			4					+			
500(40)分)オリジナ 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]	L			1	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]	1		19:00(40分)シェイブバ ンブ・井村[予約]	`	1	19:00			ļ	1	L	ļ
	像[予約]							1920(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING·映像[予約]														
		t			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	†	1	İ
		l			+	-					19:50(30分)EXCITE		t	 	であいて、田中门が別				· 	†	t	·
00(404))CEL::(20.00(404) 3 # . =				+		20.00(404)\7.7.7.7	2000(20 G) C G I i.u. /~ C C		20.10(40 (2)) + 11 25 +	19:50(30分)EXCITE —BODY·田中[予約]		20,00(40 (4)) + 11 55 +	20.00(40.00) 0.01 1 (2.2.2.4	1	00.00				-		
ェイブパンブ・映像	20:00(40分)ヨガ・圓山 [予約]				.	20:00	zo.oo(40カリファイトア タックBEAT・渡邉[予	20:00(30分)CSLive/X-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]	イクルフィットネス/パワーライ ド・映像[予約]	1	20:00			ļ		ļ	ļ
F#9]		<u> </u>			L		約]	<u> </u>	L]	L	L			1		<u> </u>	L	L	L	L	L
					1	20:30				1						20:30						
		† 			†	-					1	1	†	†	İ				†	†	t	·
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	277		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	24	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	24	第1スタジオ	第2スタジオ	27
		244	押リハフング	用をヘフング			押リハフング	神をヘフング		押リハフング	用をヘフンイ		押リハフング	用をヘフング			無コペランダ	用をヘフング		無コハランイ	用をヘフング	-

作成日:2025/10/17 18:15:45