セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)は休館日です。

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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		<u>*</u>			*			•		曜日		±			B	
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	۵۲	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	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	27
						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 1			†	+	+					-		育スクール[スクール]		+	育スクール[スクール]	
											+		+			+					ł	
						09:30				<u> </u>						09:30				<u> </u>	!	
																					1	
	10:10(40分)CSLive/ 健康太極拳·映像[予	1			T	10:00			1	†	10:10(30分)CSLive/からた 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]		1	10:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	
00分(CSLNw/ビューティブロジェケト/ ウィン・甲質(予約)	健康太極拳·映像[予 約]										アクテイノ・映像(予約)			健康太極拳[予約]		-	10:20(40 分)シンブル	育スクール[スクール]			育スクール[スクール]	
7942-TRITRI	423				ļ									4			10:20(40 分)シンブル エアロ・圓山[予約]				ļ	
						10:30	0:30(40分) シンフル	, 10:40[20分]CSLive/メディカ ルフィットネス/該痛予防・改 書・映像[予約]		10:30(40分)カラダデト ックス・井村[予約]	-		10:30(40分)シンブル エアロ・佐藤[予約]	1		10:30				10:30(40分)シンブル エアロ・杉浦[予約]		
					T	1	b) - mass.	曹·昳保[予约]		7/// // // // //			- / - NAME / 423			1				T-/- 1/mil/1433	1	
.00(40分)CSLive/	11.00(30分)モビリティ	t			 	11:00					11:00(40分)CSLive/			11:00(40分)CSLive/	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	
00(40分) CSLive/ ンスWAVE・映像 約]	ストレッチ・佐藤[予約]							44 00/00 () \TITLE			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]	んストレッチ・清水[予約]	-111.00					11:10(30分)スポーツ 子供個人塾(体操)[ス クール]	1100/00/02/17
#J]								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[予約
		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 ち]			11:30(40分)CSLive/ファイ アタックBEAT・映像[予約]	F		11:30(40分)フィールヒ 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/かんが 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 き締め・山下[予約]
					1	- 1	り] クョンエテロ・幽田[ア			1	11:50(30分)CSLive/フラエク ササイズ・映像[予約]		7771^'##![7'#]	1		1	11:55(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER・映像[予約]	[予約]		コンハ・欧州・フィヤリ	İ	
0(404)777 - 11.12	1200(40 P) CSL ive / Z / -	·			 	10.00		ļ	12:10(10分)でムスモ/二の数		ササイス・映像[予約]			-		10.00	ハンフPOWER・映像[手約]		 	-	 	
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			12:10(10分)ジムスモ/二の制 &胸引き締め・清水[予約]				L			- 12:00						
								12:20(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・映像[予約]					12:25(30分)フリースタ									
		12:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・清水[予約]				12:30		1		12:40(40分)シェイブ/	《 12:30(40分)CSLive/Lati L ati-映像[予約]	1240(10分)ジムスモ/腰痛予 株・冷薬・清水(多約)	約 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	12:30(30分)ポールde リラックス・井村[予約]		12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)·柏崎[予約]	12:40(40分)CSLive/			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・田由「年
		E 6800 78 (ALT 7 93)				1 1	2:50(40分)ヨガ・須崎			ンブ・井村[予約]	MD 60/85 (1-65)	N 48 MAL 7 433		リラックス・井村[予約]		1	R)·柏崎[予約]	カラダデトックス・映像 「予約〕		12:50(40分)シェイプバ	F·映像[予約]	70X(0)/ W+()
		·				i	予約]												ļ	12:50(40分)シェイブパ ンプ・渡邉[予約]		ļ
0(40分)CSLive/! ·映像[予約]	13:00(40分)CBLive/ファイト アタックBEAT・映像[予約]	l				13:00		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				.]		
																					13:15(40分)CSLive/Lati L ati·映像[予約]	
					 	13:30					- 13:30(40分)CSLive/ ヨガ・映像[予約]		1	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]	1		13:40(10分)ジムスモ で筋膜ほぐし・大井[
					 	-			 	12.50(40 (2) 711 - 7 (ヨガ・映像[予約]			79ックBEAT(予約)		-	12.60(40 (-)) (-)		き締め・度遥[予約]			で筋膜ほぐし・大弁し
		ļI			<u> </u>				ļ	13:50(40分)フリースタ - イルダンス・中野(美 [予約]					<u> </u>		13:50(40分)パワーヨ ガ・阿部[予約]					ļ
30分)CSLive/シェイブ 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]	1		[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/	
i i	[予約]					1 1	47 - 40 Hol F 3: 403			1			2.4m[1.93]			1		~~/ /v[~/ /v]		- 771A WARE 1103	ス/パワーライド・映像	
					+	14:20				-	14:30(30 G) CSL ive		1	14:30(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング[予約]		14-20					[予約]	
						14.00			ļ		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						
0(30分)CSLive/X一CO TRAINING·映像[予約]						15:00	5:00(30分)CSLive/シェイフ (ンプPOWER・映像[予約]			15:00(40分)ヨガ・須崎 [予約]	Ť					15:00		15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]		15:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・映像[予約]		
						-			 	L7**JJ			l			1		ススクール「スクール」	l	1	l	
				15:30(60分)キッズ体		45.00		15:30(60分)キッズ体			15:20(20 台) セップは			15:30(60分)キッズ体		1						
				育スクール(幼児)[ス クール]		10:30		育スクール[スクール]		L	15:30(30分)キッズ体 - 育スクール(児童)[ス クール]		L	育スクール[スクール]		10:30				L		L
				クール]							クール]											
				1		16:00		1		T			1	1		16:00				16:00(40分)フィールヨ ガ・渡邉[予約]	1	
				ł		+		†		+				1		+	16:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-映像[予約]			ガ・渡邉[予約]		
																	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	/ 16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		L	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		16:30				l		l
				クール]				T		T				1								
		† 		1		17:00		1	İ	1		İ	17:00(60分)キッズバ	1	İ	17:00	17:10(40分)ストリート		1	t		
		 		ł		1		†	ļ	1		ļ	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]		 			
		 			.	1			.			ļ	1,00									
				17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	1	17:30		17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	1	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1	1	I			17:30				I		
		T		クール				1		1		T	1	I					T	T		
		 		i		19-00		1		1				+		10.00			 	t		·
		 		l		10.00		4		4			ļ			10.00			ļ	↓		ļ
		lI				L							L	18:15(60分)キッズバ レエスクール[スクー ル]		L	L		L	L		
7						18:30			1		18:30(60分)キッズパ レエスクール[スクー			ル]		18:30						
		† †			†	1		†	t	t	- レエスクール[スクー		t	1	l				†	t		·
V40 (A) + 11 55 + 1	10.10(50(2)(CC)	·			+	10.00	10.00(40 ⇔ \\$. \ ¬ ¬ "	+	 	10.00(40 (4) (5)	.		10,00(404)847 /= 1	1		10.00			+			
(eu ポノオリンナー) 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		ļ	<u> </u>	19:00	19:00(40分)シンブル エアロ・圓山[予約]		ļ	19:00(40分)パワー ガ・阿部[予約]	1	L	19:00(40分)シェイブバ ンプ・井村[予約]	`		19:00	L		ļ	ļ	ļ	ļ
	像[予約]							1920(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING-映像[予約]	1				1									
		tt		1	†	19:30		1	ļ			1			19:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・田中[予約]	19:30			1	†	l	l
					+						10.50/20/1157.0:35				心助トレ・田中[予約]	-				+		·
		L			L						19:50(30分)EXCITE —BODY·田中[予約]									L		
0(40分) CSLive/	20:00(40分)ヨガ・圓山 [予約]	I				20:00	20:00(40分)ファイトア	20:00(30分)CSLive/X一CO RE DANCING·映像[予約]	1	20:10(40 分)オリジナ ルステップ・寺山[予彩	5		20.00(40分)オリジナ	- 20:00(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]	1	20:00						
ィッハンノ・映像 [内]	LTF#SJ	tt			†	1 1	メッンBEAI・液邊し予 的]			・プルヘアツノ・守山L予彩]	7		1ルエアロ・園田(予約)	F·映像[手約]		1				†		l
		ł		ł	 	00.00			ł	1		 			ł	00.00			 			
		 			ļ	20:30		4	ļ		4	ļ	ļ		ļ	20:30			ļ	↓		ļ
															1					l		
	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	ŊΔ		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	27		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	276
第1スタジオ	素と人ランイ																					

作成日:2025/12/03 15:53:00