

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。

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/からだアツク(映像[予約])			10:10(40分)CSLive/健康太極拳[予約]		10:00	10:20(40分)シンプルエアロ・圓山[予約]	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)シンプルエアロ・小林真弓[予約]			10:40(20分)CSLive/ダンス(映像[予約])			10:30(40分)カラダデトックス・井村[予約]		10:30					10:30(40分)シンプルエアロ・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				11:00(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(からだムストレッチ・速成[予約])	11:00					11:10(30分)スボーズ子供用入浴(休館)[スクール]		11:00	
11:30					11:30(10分)ジムスモ(からだムストレッチ・井村[予約])	11:30	11:40(40分)コンビビネーションエアロ・圓山[予約]			11:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT(映像[予約])	11:30(30分)CSLive/フリースタイルダンス(映像[予約])		11:30(40分)フィールピラティス・井村[予約]		11:30		11:40(20分)エアリアルフィットネス・パワーライド(速成[予約])	11:40(10分)ジムスモ(からだムストレッチ・田中[予約])	11:40(40分)CSLive/ヨガ(映像[予約])		11:40(10分)ジムスモ(お楽しみ会・大木[予約])	11:30	
12:00	12:00(40分)フィールピラティス・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/スチーム&ヒールリング(映像[予約])				12:00									12:00							12:00	
12:30					12:40(10分)ジムスモ(お楽しみ会・大木[予約])	12:30				12:30(10分)ジムスモ(この期&期別速成の速成[予約])			12:30(30分)フリースタイルダンス・竹中[予約]		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[予約])			12:30(40分)シェイプアップ・速成[予約]	12:30(10分)ジムスモ(からだムストレッチ・田中[予約])	12:30	
13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ(映像[予約])	12:50(40分)CSLive/フィットアタックBEAT(映像[予約])				13:00	12:50(40分)ヨガ・須崎[予約]			13:00(30分)CSLive/バーCORE FIGHTING(映像[予約])			13:10(40分)ボチボコアバランス・田中[予約]	13:10(10分)ジムスモ(お楽しみ会・大木[予約])	13:00					12:50(40分)シェイプアップ・速成[予約]		13:00	
13:30						13:30							13:30(40分)CSLive/ヨガ(映像[予約])		13:30				13:30(10分)ジムスモ(お楽しみ会・大木[予約])			13:30	
14:00	14:10(30分)CSLive/フィットアタックBEAT(映像[予約])	14:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・映像[予約]				14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・柏崎[予約]			13:50(40分)フリースタイルダンス・寺野(美)[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/エアリアルフィットネス/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/ボチボコアストレッチ[予約]	14:30							14:30	
15:00	15:00(30分)CSLive/バーCORE FIGHTING(映像[予約])					15:00	15:00(30分)CSLive/フィットアタックBEAT(映像[予約])			15:00(40分)ヨガ・須崎[予約]					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/フィットアタックBEAT(映像[予約])		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							15:30	
16:00						16:00									16:00					16:00(40分)フィールヨガ・速成[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				17:10(40分)ストリートダンス・橋原[予約]			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]	18:15(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]	18:10(30分)CSLive/フィールピラティス(映像[予約])				19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・圓山[予約]			19:00(40分)パワーヨガ・阿部[予約]			19:00(40分)シェイプアップ・井村[予約]		19:00							19:00	
19:30						19:30				19:30(30分)CSLive/バーCORE FIGHTING(映像[予約])				19:40(10分)ジムスモ(からだムストレッチ・速成[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・圓山[予約]				20:00	20:00(40分)フィットアタックBEAT(速成[予約])	20:00(30分)CSLive/バー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/エアリアルフィットネス/パワーライド(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