

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)、12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、直接クラブまでお問合せ下さい。

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
08:00						08:00								08:00		09:00(80分)キッズ体育スクール[スクール]				09:00(80分)キッズ体育スクール[スクール]	09:00	
08:30						08:30								08:30							08:30	
10:00	09:59(20分)ヒップPOWER-映像[予約]	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]				10:00		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・小林真弓[予約]	10:40(20分)CSLive/ボディストレッチ-渡邊[予約]		10:30(40分)カラダデックス・井村[予約]			10:30(40分)シンブルエアロ・佐藤[予約]	10:20(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]	10:20(40分)シンブルエアロ・圓山[予約]			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				11:00(40分)CSLive/ピラティス-映像[予約]				11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]				11:10(30分)スロースタイルダンス(体験)[スクール]	11:00	
11:30					11:30(10分)ジムスモ/からだストレッチ-映像[予約]	11:30	11:40(40分)コンディショニングエアロ・圓山[予約]		11:30(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT-映像[予約]		11:30(30分)CSLive/フラエクササイズ-映像[予約]		11:30(40分)フィードバック・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-渡邊[予約]		11:40(40分)CSLive/ヨガ-映像[予約]		11:20(10分)ジムスモ/みんなの運動会(大前)-映像[予約]	11:30	
12:00	12:00(40分)フィードバック・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/スラム・リング-映像[予約]				12:00				12:00(30分)CSLive/ボディトレーニング-映像[予約]				12:00							12:00	
12:30						12:30				12:40(40分)シェイプアップ・井村[予約]	12:30(40分)CSLive/Late Lili-映像[予約]			12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)・柏崎[予約]	12:40(40分)CSLive/カラダデックス-映像[予約]		12:50(40分)シェイプアップ・渡邊[予約]		12:30(30分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムライド-映像[予約]	12:30	
13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ-映像[予約]	13:00(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT-映像[予約]				13:00				13:00(30分)CSLive/スロースタイルダンス・中野(美)[予約]			13:10(40分)ボディアバランス・田中[予約]	13:00							13:00	
13:30						13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ-映像[予約]				13:30							13:30	
14:00	14:10(30分)CSLive/シェイプUPPOWER-映像[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)・相模[予約]						14:10(40分)ラテンファン・寺山[予約]	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/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/ボディイカレトレーニング[予約]	14:30							14:30	
15:00	15:00(30分)CSLive/スロースタイルダンス・中野(美)-映像[予約]					15:00	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/ファイアアタック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
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							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		18:15(60分)キッズバレエスクール[スクール]					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/フィードバック-映像[予約]				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]			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								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)ファイアアタックBEAT-渡邊[予約]	20:00(20分)CSLive/スロースタイルダンス・中野(美)-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		20:00(30分)EXCITE-BODY・田中[予約]					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	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			