

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年02月 -

9日(火)、10日(水)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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 >

| 曜日 | 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] | | | | | 10:00 | 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・音楽指導[予約] | | 10:30(40分)カラダデックス・井村[予約] | | | 10:20(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約] | | | 10:30 | 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 | | 11:20(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 | | | | 11:10(30分)スロースタイルヨガ・映像[予約] | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | 11:30(10分)ジムスモ/からだムスストレッチ・井村[予約] | 11:30 | 11:40(40分)コンディショニングエアロ・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] | | | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)フィードバック・井村[予約] | 12:00(40分)CSLive/スチームヒーリング・映像[予約] | | | | | 12:00 | | 12:30(30分)CSLive/ボディ・エクササイズ・映像[予約] | | | | | 12:20(30分)フリースタイルダンス・竹中[予約] | | | 12:00 | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | 12:30 | 12:50(40分)ヨガ・須崎[予約] | | 12:40(40分)シェイプアップ・井村[予約] | | 12:40(40分)CSLive/Late Lili・映像[予約] | | | | | 12:30 | 12:40(40分)ZUMBA(R)・相崎[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 |
| 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/カーゴRE FIGHTING・映像[予約] | | | | | 13:10(40分)ボディアップ・田中[予約] | | 13:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・井村[予約] | 13:00 | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 | | | | 13:30(40分)フリースタイルダンス・中野(美)[予約] | | | 13:30(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT[予約] | | | 13:30 | | | 13:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・渡邊[予約] | | | 13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・大前[予約] | 13:30 |
| 14:00 | 14:10(30分)CSLive/ボディ・エクササイズ・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/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] | | | 14:20(30分)CSLive/ボディ・エクササイズ・映像[予約] | | | 14:30 | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(30分)CSLive/カーゴRE TRAINING・映像[予約] | | | | | | 15:00 | | 15:00(40分)ヨガ・須崎[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(30分)CSLive/カーゴRE TRAINING・映像[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)ファイアアタックBEAT・渡邊[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(30分)EXCITE-BODY・田中[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 | | | |