

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

4日(月)、8日(水)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	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
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/健康大橋拳・映像[予約]			10:00				10:10(40分)CSLive/ZenYeEa・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)シンプルエアロ・小林真弓[予約]	10:40(20分)CSLive/デジタルフィットネスリズ・映像[予約]	10:30(40分)カラダデトックス・井村[予約]		10:30(40分)シンプルエアロ・佐藤[予約]	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	10:30	10:20(40分)シンプルエアロ・園山[予約]			10:30(40分)シンプルエアロ・杉浦[予約]	10:30	
11:00	11:00(30分)モビリティストレッチ・佐藤[予約]	11:00(30分)CSLive/ダンスWAVE・映像[予約]			11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティス・映像[予約]	11:25(40分)フィールピラティス・井村[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:00				11:10(30分)スポーツ子供園入塾(体操)[スクール]	11:00	
11:30					11:30	11:40(40分)コンベンションエアロ・園山[予約]		11:30(40分)シェイプパンプ・井村[予約]		11:50(30分)CSLive/フラエクササイズ・映像[予約]		11:30		11:40(40分)エアサイクルフィットネス/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)フィールピラティス・井村[予約]	12:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・映像[予約]			12:00							12:00						12:00
12:30					12:30			12:40(40分)ヨガ・須崎[予約]		12:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・映像[予約]		12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)・柏崎[予約]	12:40(40分)CSLive/カラダデトックス・映像[予約]		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	
13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]	13:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・映像[予約]			13:00	12:50(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・映像[予約]						13:00						13:00
13:30					13:30					13:15(40分)ボディコアバランス・田中[予約]		13:30				13:15(40分)CSLive/Lati Latr・映像[予約]		13:30
14:00	14:10(40分)オリジナルエアロ・寺山[予約]	14:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・映像[予約]			14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・柏崎[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/エアサイクルフィットネス/パワーライド・映像[予約]	14:00	
14:30					14:30							14:30						14:30
15:00	15:00(30分)CSLive/シェイプパンプOWER・映像[予約]				15:00	15:00(30分)CSLive/シェイプパンプOWER・映像[予約]		15:10(30分)ジムスモ/ボールド健康体操・清水[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/ファイトアタックB EAT・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(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		17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]				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						18:30
19:00	19:00(40分)オリジナルエアロ・寺山[予約]	19:10(40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・園山[予約]		19:00(30分)フリースタイルダンス・竹中[予約]		19:00(40分)シェイプパンプ・井村[予約]		19:00						19:00
19:30					19:30		19:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・映像[予約]					19:30						19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・映像[予約]	20:00(40分)ヨガ・園山[予約]			20:00	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・渡邊[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING・映像[予約]	20:10(40分)オリジナルエアロ・寺山[予約]			20:00(40分)オリジナルエアロ・園山[予約]	20:00		20:00(30分)EXCITE-BODY・田中[予約]				20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		