

# セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

20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	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・小林真司[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)カラダテックス・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		11:20(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]	11:25(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)コンビネーションエアロ・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/リズムライド・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		12:10(15分)ジムスモ/ホールde健康体操・清水[予約]					12:00	11:50(30分)CSLive/シェイプパンプOWER・映像[予約]					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BEAT・映像[予約]		12:20(40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/カラダテックス・映像[予約]		12:30(30分)フリースタイルダンス・光永[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BEAT・映像[予約]			13:00	12:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[予約]						13:00			12:50(40分)シェイプパンプ・渡邊[予約]			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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	13:30			13:15(40分)CSLive/Lati Lat[体操][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]			13:50(40分)フリースタイルダンス・藤原[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(30分)CSLive/ボディメイクレニング[予約]	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/はじめてピラティス・光永[予約]				15:00	15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	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]			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(40分)フィールヨガ・渡邊[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(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]	18:15(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]	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・光永[予約]	19:00(40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							19:30						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BEAT・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]		19:50(30分)ピラティス・阿部[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		
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	