

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)、23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/健康太 極拳・映像[予約]			10:00				10:10(40分)CSLive/ZenYo Ea・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(40分)シンプルエアロ・ 小林真弓[予約]				10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・ 小林真弓[予約]	10:40(20分)CSLive/メディカルフィット ネスシリーズ・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・ 圓山[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 人塾(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・圓山[予約]		11:30(40分)シェイプバンプ・ 井村[予約]		11:50(30分)CSLive/フラスエクササイズ ・映像[予約]		11:30	11:50(30分)CSLive/シェイプバンプP OWER・映像[予約]	11:40(30分)Down-Up Co re・北本[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					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]	12:25(30分)ボールdeリラク ス・井村[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)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B EAT・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)シェイプバンプ・ 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B EAT[予約]	13:30				13:15(40分)CSLive/Lati・Lati・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 TR AINING・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 ーニング[予約]	14:30					14:30
15:00	15:00(30分)CSLive/シェイプバンプ OWER・映像[予約]				15:00	15:00(30分)CSLive/シェイプバンプ 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(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(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	16:30(30分)CSLive/X-CORE FIS HTING・映像[予約]				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]			18:30					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(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)シェイプバンプ・ 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 バンプ・映像[予約]	20:00(40分)ヨガ・圓山[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 DA NCING・映像[予約]	20:10(40分)オリジナルステッ プ・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 ・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
	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