

セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
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 >

	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				10:20(30分)CSLive/からだアクア ティック 映像[予約]		10:10(40分)CSLive/Pilates Shape[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/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]		10:30	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				11:00(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]	11:20(30分)モビリティストレ ッチ・清水[予約]	11:30(40分)シェイプパンプ・ 井村[予約]		11:50(30分)CSLive/フラスコサイ ズ 映像[予約]		11:30		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&エ 너지 ング・映像[予約]			12:00		12:10(15分)ジムスモ/ポールde健康体 操・清水[予約]			12:20(40分)フリースタイルダ ンス・竹中[予約]	12:25(30分)ポールdeリラク ス・井村[予約]	12:00					12:00	
12:30					12:30		12:40(30分)CSLive/ボディメイクト レニング[予約]	12:40(40分)ヨガ・須崎[予約]	12:30(40分)CSLive/スムース&エ 너지 ング・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]	12:50(40分)シェイプパンプ・ 渡邊[予約]	12:40(40分)CSLive/Pilates Shape・映像[予約]	12:30	
13:00	13:10(40分)CSLive/ヨガ・映 像[予約]	13:00(40分)CSLive/フットアタックB EAT・映像[予約]			13:00	12:50(40分)CSLive/フットアタ ックBEAT・映像[予約]						13:00					13:00	
13:30					13:30		13:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド[予約]		13:30(40分)CSLive/ボディメイクト レニング・映像[予約]	13:15(40分)ボディコア・バラン ス・田中[予約]	13:30(40分)CSLive/フットアタックB EAT[予約]	13:30					13:30	
14:00	14:10(40分)オリジナルエアロ ・寺山[予約]	14:00(40分)CSLive/Pilates Shape ・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・MiWa[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/カラダデトッ クス・映像[予約]	14:00(40分)CSLive/エアサイクルフ 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(40分)CSLive/Pilates Shape ・映像[予約]		15:10(15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/フットアタック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	16:20(30分)CSLive/X-CORE FIT NESS・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・ 橋本[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]	19:00(40分)CSLive/パワ ーヨガ・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・圓山[予約]			20:00	20:00(40分)フットアタックB EAT・渡邊[予約]	20:00(40分)CSLive/Pilates Shape ・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	20:00(30分)EXCITEーBOD Y・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	