

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

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	水	木	金	土	日
時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
08:00							
08:30							08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]
09:00							
09:30							09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]
10:00							
10:30	10:30(40分)エアロサーキット・江川[予約]	10:15(30分)ラテンファン・石田[予約]	10:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]	10:15(30分)動きタイム・本間[予約]	10:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]	10:35(40分)フリースタイルダンス・田中[予約]	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]
11:00		11:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]		10:55(30分)フィールピラティス・井上[予約]			
11:25	11:25(40分)健康体操・布山[予約]	11:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]					
11:30			11:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]	11:35(40分)コンビネーションステップ・前田[予約]	11:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]	11:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]	10:45(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]
12:00		11:45(40分)ボディケアストレッチ・藤井[予約]					
12:15	12:15(30分)ファイトアタックB EAT・石巻[予約]	12:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]		12:30(30分)X-CORE TRAINING・田中[予約]	12:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]		
12:30		12:35(40分)ヨガ・藤井[予約]	12:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[整理券]			12:30(30分)X-CORE TRAINING・石巻[予約]	
12:55	12:55(40分)ソラステップ・佐々木[予約]						12:45(40分)ヨガ・田川[予約]
13:00							
13:30				13:15(40分)シェイプアップ・石巻[予約]	13:15(30分)エアロバイクフィットネス/リズムライド・榎本[予約]		
13:50	13:50(30分)ダンスWAVE・鈴木[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R)・石丸[予約]					13:35(30分)ZUMBA(R)・富沢[予約]
14:00				14:10(40分)ヨガ・道中[予約]	14:10(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]		
14:30	14:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]	14:25(40分)CSLive/ピラティス[予約]					
15:00				14:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]	14:55(40分)フィールヨガ・井上[予約]		14:30(30分)ファイトアタックB EAT・石巻[予約]
15:30				15:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]			15:10(40分)フィールピラティス・井上[予約]
15:45	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:45(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]		15:55(40分)シェイプアップ40・青柳[予約]
16:00					16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][予約]		
16:30	16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]			
17:00				17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール][予約]		
17:30							17:20(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]
18:00							
18:30					18:30(40分)ヨガ・堀内[予約]		
19:00	19:05(40分)ファイトアタックB EAT・青柳[予約]	18:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]		18:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]			
19:30							
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	20:00(30分)エアロバイクフィットネス/リズムライド・榎本[予約]		19:40(40分)フリースタイルダンス・田中[予約]	19:40(40分)ZUMBA(R)・JUNI[予約]		
20:30							
21:00							
21:30							
20:30					20:30(40分)エアロバイクフィットネス/パワーライド・青柳[予約]		