

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28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 > - スタジオ -

| 曜日    | 月                                        | 火                                   | 水                                           | 木                                     | 金                                                | 土                                        | 日                                            | 曜日    |
|-------|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
| 08:00 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 08:00 |
| 08:30 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  | 08:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]            | 08:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                | 08:30 |
| 09:00 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 09:00 |
| 09:30 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  | 09:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]            | 09:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                | 09:30 |
| 10:00 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(40分)健康太極拳・<br>楊[予約]                | 10:30(40分)ラテンファン・<br>石田[予約]         | 10:15(20分)動きタイム・本間[予約]                      |                                       | 10:30(40分)フリースタ<br>イルダンス・田中[予約]                  |                                          | 10:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]                | 10:30 |
| 11:00 |                                          |                                     | 10:45(30分)フィールピラ<br>ティス・井上[予約]              |                                       |                                                  | 10:45(40分)ZUMBA (R)<br>・富沢[予約]           |                                              | 11:00 |
| 11:30 | 11:25(30分)CSLive/エア<br>ロサーキット[予約]        | 11:25(40分)ボディケアス<br>トレッチ・藤井[予約]     | 11:25(40分)コンビネーシ<br>ョンステップ・前田[予約]           |                                       | 11:20(40分)ヨガ・坂野[予<br>約]                          |                                          |                                              | 11:30 |
| 12:00 | 12:10(30分)エアサイクルフィットネ<br>ス/リズムライド・中村[予約] |                                     |                                             |                                       |                                                  | 11:40(40分)フィールヨガ・<br>井上[予約]              |                                              | 12:00 |
| 12:30 |                                          | 12:15(40分)ヨガ・藤井[予<br>約]             | 12:20(40分)ZUMBA (R)<br>・金子[予約]              |                                       | 12:20(30分)エアサイクルフィットネ<br>ス/リズムライド・鈴木or吉永[予<br>約] |                                          | 12:00(30分)クトビックレッ<br>スン>[予約]                 | 12:30 |
| 13:00 | 12:55(40分)シンブルステ<br>ップ・佐々木[予約]           |                                     |                                             |                                       |                                                  | 12:30(30分)X-CORE FIGHTIN<br>G・石巻[予約]     | 12:45(40分)ヨガ・田川[予<br>約]                      | 13:00 |
| 13:30 |                                          | 13:10(40分)シェイブパン<br>プ40・鈴木[予約]      | 13:15(40分)ファイトアタッ<br>クPRO・有竹[予約]            |                                       | 13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ<br>クBEAT[予約]            | 13:15(40分)シェイブパン<br>プ・有竹[予約]             | 13:35(30分)ZUMBA (R)<br>・富沢[予約]               | 13:30 |
| 14:00 | 13:50(30分)ダンスWAVE<br>・鈴木[予約]             | 14:00(15分)ジムスモ/ファンクシ<br>ョナルトレーニング   | 14:10(40分)ヨガ・道中[予<br>約]                     |                                       |                                                  |                                          |                                              | 14:00 |
| 14:30 | 14:40(40分)CSLive/ヨガ<br>[予約]              | 14:30(40分)CSLive/スム<br>ース&ヒーリング[予約] |                                             | 14:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]     | 14:30(60分)クラブ限定/<br>はつらつ健康運動ス<br>クール[スクール][予約]   | 14:15(40分)エアサイクルフィットネ<br>ス/パワーライド・石巻[予約] | 14:30(40分)シェイブパン<br>プ40・石巻[予約]               | 14:30 |
| 15:00 |                                          |                                     | 15:05(30分)CSLive/ビューティ<br>プロジェクト/SHISEI[予約] |                                       |                                                  |                                          |                                              | 15:00 |
| 15:30 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  | 15:15(40分)バレエエクサ<br>サイズ・岩城[予約]           | 15:20(30分)フィールピラ<br>ティス・井上[予約]               | 15:30 |
| 16:00 | 15:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]        | 15:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]   |                                             | 15:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール][予約] | 16:00(60分)キッズダンス<br>スクール(幼児)[スクール<br>][予約]       | 16:10(40分)CSLive/フ<br>ァイトアタックBEAT[予約]    | 16:05(40分)ビューティ<br>プロジェクト/スムース&ヒ<br>ーリング[予約] | 16:00 |
| 16:30 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 16:30 |
| 17:00 | 16:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]        | 16:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]   |                                             | 16:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール][予約] | 17:00(60分)キッズダンス<br>スクール(児童)[スクール<br>][予約]       | 17:05(40分)CSLive/パ<br>ワーヨガ[予約]           |                                              | 17:00 |
| 17:30 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 17:30 |
| 18:00 | 17:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]        | 17:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]   | 17:00(60分)キッズダンス<br>スクール(児童)[スクール<br>]      | 17:45(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール][予約] |                                                  |                                          |                                              | 18:00 |
| 18:30 |                                          |                                     | 18:00(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール][予約]          |                                       | 18:30(40分)ヨガ・綱井[予<br>約]                          |                                          |                                              | 18:30 |
| 19:00 |                                          | 19:10(40分)CSLive/Lati<br>Lat[予約]    |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 19:00 |
| 19:30 | 19:15(30分)ファイトアタッ<br>クBEAT・石巻[予約]        |                                     | 19:30(40分)フリースタ<br>イルダンス・田中[予約]             |                                       | 19:30(40分)ZUMBA (R)<br>・JUN[予約]                  |                                          |                                              | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)CSLive/シェ<br>イブパンプ[予約]         | 20:00(40分)＊クラブ限定<br>/パレトン・高橋[予約]    |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 20:00 |
| 20:30 |                                          |                                     | 20:30(40分)エアサイクルフィットネ<br>ス/リズムライド・石巻[予約]    |                                       | 20:30(40分)エアサイクルフィットネ<br>ス/パワーライド・有竹[予約]         |                                          |                                              | 20:30 |
| 21:00 | 20:50(30分)CSLive/から<br>だアクティブ[予約]        | 20:50(30分)シェイブパン<br>プ30・吉永[予約]      |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 21:00 |
| 21:30 |                                          |                                     |                                             |                                       |                                                  |                                          |                                              | 21:30 |
| 曜日    | 月                                        | 火                                   | 水                                           | 木                                     | 金                                                | 土                                        | 日                                            | 曜日    |