

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2025年12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> -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)キッズ体育スクール[スクール]	08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	08:30
09:00								09:00
09:30						09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30
10:00								10:00
10:30	10:30(40分)健康太極拳・楊[予約]	10:30(40分)ラテンファン・石田[予約]			10:30(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]	10:30
11:00					10:45(30分)フィールビラティス・井上[予約]			
11:30	11:25(30分)エアロサークス・細矢[予約]	11:25(40分)ボディケアストレッチ・藤井[予約]	11:25(40分)コンビネーションステップ・前田[予約]		11:20(40分)ヨガ・坂野[予約]		11:40(40分)フィールヨガ・井上[予約]	11:30
12:00	12:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]				12:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[予約]		12:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	12:00
12:30							12:30(30分)X-CORE FIGHTING G・右巻[予約]	12:30
13:00	12:55(40分)シンブルステップ・佐々木[予約]						12:45(40分)ヨガ・田川[予約]	
13:30					13:10(40分)シェイプパンフ40・鈴木or吉永[予約]	13:15(40分)ファイトアタックPRO・有竹[予約]	13:15(40分)シェイプパンブ40・有竹[予約]	13:30
14:00	13:50(30分)ダンスWAVE・鈴木[予約]					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	13:35(30分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	
14:30	14:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]	14:30(40分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]			14:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)クラブ限定/はづらつ健康運動スクール[スクール][予約]	14:30(40分)シェイプパンフ40・石巻[予約]	14:30
15:00					15:05(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI[予約]			
15:30							15:15(40分)CSLive/ビラティス[予約]	15:20(30分)フィールビラティス・井上[予約]
16:00	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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	16:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	16:00
16:30						16:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	16:05(40分)ビューティプロジェクト/スマース&ヒーリング[予約]
17:00	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]			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]	17:05(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]	17:00
17:30						17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00	17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			18:00(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		17:30
18:30							18:40(40分)ヨガ・綱井[予約]	
19:00								18:30
19:30	19:15(30分)ファイトアタックBEAT・石巻[予約]				19:30(40分)フリースタイルダンス・田中[予約]	19:30(40分)ZUMBA(R)・JUN[予約]		19:00
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンフ[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉永or中村[予約]						19:30
20:30					20:30(40分)シェイプパンフ40・石巻[予約]		20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライト・有竹[予約]	20:00
21:00	20:50(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]							20:30
21:30								21:00
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日