

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
3日(土)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 > - 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] | 10:15(20分)アクティブストレッチ・ 本間[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)フィールピラ ティス・井上[予約] | | | 10:45(40分)ZUMBA (R) ・富沢[予約] | | 11:00 |
| 11:30 | 11:25(30分)エアロサーキ ット・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] | | | 11:30 |
| 12:00 | 12:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[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 | | 12:15(40分)ヨガ・藤井[予 約] | 12:20(40分)ZUMBA (R) ・金子[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] | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:55(40分)シンブルステ ップ・佐々木[予約] | | | | | 12:30(30分)X-CORE FIGHTIN G・石巻[予約] | 12:45(40分)ヨガ・田川[予 約] | 13:00 |
| 13:30 | | 13:10(40分)シェイブパン プ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] | | 13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT[予約] | 13:15(40分)シェイブパン プ・有竹[予約] | 13:35(30分)ZUMBA (R) ・富沢[予約] | 13:30 |
| 14:00 | 13:50(30分)ダンスWAVE ・鈴木[予約] | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:40(40分)CSLive/ヨガ [予約] | 14:30(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約] | 14:10(40分)ヨガ・道中[予 約] | | | 14:15(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・石巻[予約] | 14:30(40分)シェイブパン プ40・石巻[予約] | 14:30 |
| 15:00 | | | 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/ はつらつ健康運動ス クール[スクール][予約] | | | 15:00 |
| 15:30 | | | 15:05(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/SHISEI[予約] | | | 15:15(40分)CSLive/ピラ ティス[予約] | 15:20(30分)フィールピラ ティス・井上[予約] | 15:30 |
| 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][予約] | 16:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT[予約] | 16:05(40分)ビューティ プロジェクト/スムース&ヒ ーリング[予約] | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 |
| 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] | 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][予約] | 17:05(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約] | | 17:00 |
| 17:30 | | | 17:00(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] | | | | | 17:30 |
| 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] | 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] [予約] | | | 18:00 |
| 18:30 | | | 18:00(60分)キッズダンス スクール[スクール][予約] | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | 19:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約] | | | | | | 19:00 |
| 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] | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)CSLive/シェ イブンプ[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] | 20:25(40分)シェイブパン プ40・石巻[予約] | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30(40分)エアサイクルフィット ネス/パワーライド・有竹[予約] | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |