

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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]	10:15(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	12:55(40分)シンプルステップ・佐々木[予約]	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(30分)X-CORE FIGHTING G・石巻[予約]		12:30
13:00		13:10(40分)シェイブパンプ40・鈴木or吉永[予約]					12:45(40分)ヨガ・田川[予約]	13:00
13:30			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				14:10(40分)ヨガ・道中[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]		14:45(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]		14:30(40分)シェイブパンプ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]					15:00
15:30						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			16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					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]	17:00(60分)キッズダンススクール(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-ヨガ[予約]		17:00
17:30								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]				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
20:00			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]			20:00
20:30	20:00(40分)CSLive/シェイブパンプ[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]			20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワ-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