

セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、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)フィールピラティス・井上[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(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]		11:40(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]						12:00(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]		12:15(40分)シェイブパンプ40・鈴木[予約]		12:30(30分)ファイトアタックPRO・有竹[予約]	12:30
13:00	12:55(40分)シンプルステップ・佐々木[予約]						12:45(40分)ヨガ・田川[予約]	13:00
13:30		13:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[予約]		13:15(40分)シェイブパンプ40・吉永[予約]		13:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	13:15(40分)シェイブパンプ40・有竹[予約]	13:30
14:00	13:50(30分)ダンスWAVE 鈴木[予約]						13:35(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	14:00
14:30	14:10(40分)CSLive/スミース&ヒーリング[予約]	14:10(40分)ヨガ・道中[予約]					14:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	14:30
15:00	14:40(40分)CSLive/ヨガ[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)CSLive/シェイブパンプ[予約]	15:00
15:30			15:05(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン[予約]				15:15(40分)CSLive/パワ-ヨガ[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]			15:20(30分)ピラティス・井上[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]		16:00(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)*クラブ限定/ボールコンディショニング・山本[予約]	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
17:30			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
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]				18:40(40分)ヨガ・綱井[予約]	18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約]						19:00
19:30	19:15(30分)ピラティス・鈴木[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)ヨガ・吉永[予約]						20:30
21:00			20:25(40分)ファイトアタックPRO・有竹[予約]					21:00
21:30					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]			21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日