セントラルフィットネスクラブ天王洲 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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 > ースタジオー

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]	10:45(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:30
11:00								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/ボディメイクトレーニング[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(40分)シェイプパンプ・鈴木[予約]	12:30(30分)ファイトアタックPRO・有竹[予約]	12:45(40分)ヨガ・田川[予約]	12:30
13:00		13:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[予約]	13:15(40分)シェイプパンプ・吉永[予約]			13:15(40分)シェイプパンプ・有竹[予約]		13:00
13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]		13:35(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	13:30
14:00	14:00(30分)ダンスWAVE・鈴木[予約]	14:10(40分)CSLive/カラダデトックス[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]		14:00
14:30	14:45(40分)ポールdeリラックス・山本[予約]			14:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]	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/シェイプパンプ[予約]	14:30
15:00			15:05(30分)ビューティプロジェクト/アームス&バックライン[予約]			15:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]	15:20(30分)ピラティス・井上[予約]	15:00
15:30	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]	15:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]	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)ポールdeリラックス・山本[予約]	15:30
16:00								16:00
16:30	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][予約]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール][予約]			16:30
17:00								17:00
17:30	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]	17:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]				17:30
18:00								18:00
18:30					18:30(40分)ヨガ・綱井[予約]			18:30
19:00	19:15(30分)ピラティス・鈴木[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約]						19:00
19:30			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/シェイプパンプ[予約]	20:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・吉永[予約]	20:20(40分)ファイトアタックPRO・有竹[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

作成日:2026/09/29 12:10:06