

セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00						07:50(60分)キッズ新体操 スクール[スクール]	08:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	08:00
08:30								08:30
09:00						08:50(60分)キッズ新体操 スクール[スクール]	09:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	09:00
09:30		09:15(30分)CSLive/や せる! 脂肪燃焼ダンス	09:15(10分)みんなで体操	09:15(20分)CSLive/アディカルフィットネス・ローモ ビクス	09:15(40分)*クラブ限定 /骨盤エクササイズ・岡本			09:30
10:00		09:30(40分)健康体操・今 村[予約]	09:45(40分)シンプルステ ップ・水谷			09:50(60分)キッズ新体操 スクール[スクール]		10:00
10:30		10:00(40分)フィールヨガ・ 小川	10:30(40分)シンプルエア ロ・今村	10:40(40分)ヨガ・水谷	10:05(40分)コンビネーシ ョンエアロ・峯本		10:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	10:30
11:00								11:00
11:30		11:00(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/LEG			11:00(40分)ZUMBA(R) ・山崎	11:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	11:20(40分)エアロサーキ ット・知念	11:30
12:00		11:40(30分)バランスボ ール・長南	11:30(20分)スモールボールFUN ・塚本	11:40(30分)CSLive/から だアタック	11:50(40分)ボディコアパ ランス・長南			12:00
12:30		12:20(40分)ポッチャ・長 南	12:00(40分)CSLive/ピラ ティス	12:20(40分)ZUMBA(R) 岡本	12:40(30分)スタイリッシュ パンプ・長南	12:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	12:10(40分)ヨガ・知念	12:30
13:00		13:10(30分)FIT jam・丹 波		13:20(40分)カラダデトク ス・塚本				13:00
13:30			13:20(40分)フィットアタ ックBEAT40・田川		13:30(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT	13:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	13:10(30分)スタイリッシュ パンプ・丹波	13:30
14:00						14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	13:50(40分)*クラブ限定 /セルフボディコンディショ ニング・石村	14:00
14:30			14:15(40分)健康太極拳・ 藏	14:20(40分)アロマストレ ッチ・石村				14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	15:30(30分)ストレッチ・長 南		15:30
16:00						16:10(40分)シェイブパン プ40・長南		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			16:30
17:00						17:00(40分)ボディコアパ ランス・長南		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					17:30
18:00						18:00(50分)キッズヒップ ホップスクール[スクール]		18:00
18:30	18:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	18:30(60分)バレエスク ール[スクール]	18:40(70分)ピラティススク ール[スクール]			18:30
19:00						19:00(60分)ジャズヒップ ホップスクール[スクール]		19:00
19:30								19:30
20:00		19:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING	19:45(40分)ヨガ・鈴木	19:45(40分)シェイブパン プ40・丹波	20:10(30分)X-FIT CH ANGE・田中			20:00
20:30		20:35(40分)ヨガ・石村	20:40(30分)CSLive/や せる! 脂肪燃焼ダンス	20:35(40分)フィットアタ ックBEAT40・丹波	20:50(40分)CSLive/ス ム&ヒーリング			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日