

セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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<br>スクール[スクール]    | 08:00(60分)キッズ体育ス<br>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<br>スクール[スクール]    | 09:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]           | 09:00 |
| 09:30 |                                   | 09:20(30分)CSLive/ビューティ<br>プロジェクト/ヒップライン | 09:15(10分)みんなで体操・塚本               | 09:15(20分)CSLive/アディカルフィットネス/黒瀬<br>智・高橋 | 09:15(40分)＊クラブ限定<br>/骨盤エクササイズ・岡本           |                                   |                                             | 09:30 |
| 10:00 |                                   | 10:00(40分)フィールヨガ・<br>小川                 | 09:30(40分)健康体操・今<br>村[予約]         | 09:45(40分)シンプルステ<br>ップ・水谷               | 10:05(40分)コンビネーシ<br>ョンエアロ・峯本               | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]           | 10:00 |
| 10:30 |                                   |                                         | 10:25(40分)シンプルエア<br>ロ・今村          | 10:40(40分)ヨガ・水谷                         |                                            |                                   |                                             | 10:30 |
| 11:00 |                                   | 10:55(30分)STEP jam・<br>伊藤               |                                   |                                         | 11:00(40分)CSLive/ダン<br>スWAVE               | 11:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 11:20(40分)エアロサーキ<br>ット・知念                   | 11:00 |
| 11:30 |                                   | 11:40(30分)バランスボー<br>ル・長南                | 11:20(30分)シェイブバン<br>プ・田川          | 11:40(40分)ZUMBA(R)<br>・岡本               | 11:50(40分)ボディコアバ<br>ランス・長南                 |                                   |                                             | 11:30 |
| 12:00 |                                   |                                         | 12:00(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・田川     |                                         |                                            | 12:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] | 12:10(40分)ヨガ・知念                             | 12:00 |
| 12:30 |                                   | 12:20(40分)ポッチャ・長<br>南                   |                                   | 12:40(20分)スモールボー<br>ルFUN・塚本             | 12:40(30分)シェイブバン<br>プ・長南                   |                                   |                                             | 12:30 |
| 13:00 |                                   | 13:10(30分)パワーヨガ・<br>伊藤                  | 13:00(40分)CSLive/フ<br>ィールピラティス    | 13:10(40分)カラダデットク<br>ス・塚本               |                                            | 13:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] | 13:10(30分)シェイブバン<br>プ・丹波                    | 13:00 |
| 13:30 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            |                                   |                                             | 13:30 |
| 14:00 |                                   |                                         | 14:00(40分)健康気功法・<br>臧             | 14:05(40分)アロマストレ<br>ッチ・石村               | 14:00(60分)クラブ限定/<br>はつらつ健康運動ス<br>クール[スクール] | 14:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 13:50(40分)＊クラブ限定<br>/セルフボディコンディショ<br>ニング・石村 | 14:00 |
| 14:30 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            |                                   |                                             | 14:30 |
| 15:00 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            | 15:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                                             | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]       | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]          | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]             |                                   |                                             | 15:30 |
| 16:00 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            |                                   |                                             | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]       | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]          | 16:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]             | 16:30(40分)シェイブバン<br>プ・長南          |                                             | 16:30 |
| 17:00 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            |                                   |                                             | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]       | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]          | 17:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]             | 17:20(40分)ボディコアバ<br>ランス・長南        |                                             | 17:30 |
| 18:00 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            |                                   |                                             | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                                         | 18:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 18:40(60分)バレエス<br>クール[スクール]             | 18:40(70分)ピラティスス<br>クール[スクール]              |                                   |                                             | 18:30 |
| 19:00 |                                   | 18:50(40分)ヨガ・石村                         |                                   |                                         |                                            | 19:00(60分)ジャズヒップ<br>ホップスクール[スクール] |                                             | 19:00 |
| 19:30 |                                   | 19:40(30分)STEP jam・<br>丹波               |                                   | 19:45(40分)ヨガ・鈴木                         | 19:55(40分)シェイブバン<br>プ・田川                   |                                   |                                             | 19:30 |
| 20:00 |                                   |                                         |                                   |                                         |                                            | 20:10(30分)X-CORE<br>FIGHTING・小川   |                                             | 20:00 |
| 20:30 |                                   | 20:20(30分)CSLive/シェ<br>イブバンPOWER        | 20:40(30分)Fit Fun・丹<br>波          |                                         | 20:45(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・小川              | 20:50(40分)CSLive/ス<br>ムース&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    |