

セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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
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
09:30	09:20(30分)CSLive/ピューティップ・ビップライン	09:15(10分)みんなで体操・塚本	09:15(30分)CSLive/メディカルフィットネス・岡本	09:15(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・岡本				09:30
10:00	10:00(40分)フィールヨガ・小川	10:25(40分)シンプルエアロ・今村	10:40(40分)ヨガ・水谷	10:05(40分)コンビネーションヨガ・塚本	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		10:00
10:30	10:55(30分)STEP jam・伊藤				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		10:30
11:00		11:20(30分)シェイプパンプ・田川			11:40(40分)ZUMBA (R)・岡本	11:50(40分)ボディコアバランス・長南	11:20(40分)エアロサークット・知念	11:00
11:30	11:40(30分)バランスボール・長南[予約]				12:00(40分)ファイトアタックBEAT・田川	12:40(30分)シェイプパンプ・長南	12:10(40分)ヨガ・知念	11:30
12:00		12:20(40分)ポッチャ・長南			13:00(40分)カラダデトックス・塚本	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		12:00
12:30								12:30
13:00	13:10(30分)パワーヨガ・伊藤	13:00(40分)CSLive/フィールピラティス				13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:10(30分)シェイプパンプ・丹波	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00(40分)健康太極拳・臧	14:05(40分)アロマストレッチ・石村	14:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール]	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								14:30
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
16:00								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(40分)シェイプパンプ・長南			16:30
17:00								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)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:20(40分)ボディコアバランス・長南			17:30
18:00								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]	18:40(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		18:50(40分)ヨガ・石村				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		19:40(30分)STEP jam・丹波		19:45(40分)ヨガ・鈴木	19:55(40分)シェイプパンプ・田川			19:30
20:00					20:10(30分)X-CORE FIGHTING・小川			20:00
20:30	20:20(30分)CSLive/シェイプ・シップPOWER		20:40(30分)Fit Fun・丹波	20:45(40分)ファイトアタックBEAT・小川		20:50(40分)CSLive/スマーズ&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