

セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2026年01月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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		09:20(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/レグライン	09:15(10分)みんなで体操・山田	09:15(20分)CSLive/アディカルフィットネス/黒瀬 智・高橋	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				10:00
10:30		10:00(40分)フィールヨガ・ 小川			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(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]	10:30
11:00			10:25(40分)シンプルエア ロ・今村	10:40(40分)ヨガ・水谷				11:00
11:30		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]	11:20(40分)エアロサーキ ット・知念	11:30
12:00			11:20(30分)シェイブバン プ・丹波	11:40(40分)ZUMBA(R) ・岡本	11:50(40分)ボディコアバ ランス・長南			12:00
12:30		11:40(30分)バランスボ ール・長南[予約]				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			12:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・河野					13:00
13:30		12:20(40分)ポッチャ・長 南		12:40(20分)スモールボー ルFUN・塚本	12:40(30分)シェイブバン プ・長南			13:30
14:00			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	13:10(40分)カラダデット クス・塚本	13:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	13:10(30分)シェイブバン プ・丹波	14:00
14:30							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	14:30
15:00			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]		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]	15:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[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)シェイブバン 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)Fit Fun・丹 波		19:45(40分)ヨガ・鈴木	19:55(40分)シェイブバン プ・河野			19:30
20:00						20:10(30分)X-CORE FIGHTING・小川		20:00
20:30		20:20(30分)CSLive/シェ イブパンプPOWER						20:30
21:00			20:40(30分)STEP jam・ 伊藤	20:45(40分)ファイトアタ ックBEAT・小川	20:50(40分)CSLive/ス ムース&ヒーリング			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日