

セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)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(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/レックライン | 09:15(10分)みんなで体操・山田 | 09:30(40分)健康体操・今 村[予約] | 09:15(20分)CSLive/ボディカ ルフィットネス/指導者 2名定員 | 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 | 09:45(40分)シンプルステ ップ・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(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(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] | 10:00 |
| 10:30 | | | 10:40(40分)ヨガ・水谷 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 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] | | 11:00 |
| 11:30 | 11:40(30分)バランスポ ール・長南[予約] | 11:20(30分)シェイブバン プ・丹波 | | 11:40(40分)ZUMBA(R) ・岡本 | | | 11:20(40分)エアロサーキ ット・知念 | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・河野 | | | 11:50(40分)ボディコアバ ランス・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 | 12:00 |
| 12:30 | 12:20(40分)ポッチャ・長 南 | | 12:40(20分)スモールポー ルFUN・塚本 | 12:40(30分)シェイブバン プ・長南 | | | | 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 | 13:10(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 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 14:05(40分)フィールピラ ティス・堀江 | 14:00(40分)健康気功法 ・蔵 | 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(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] | | | 15:30 |
| 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] | 18:50(40分)ヨガ・石村 | 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 | | | | | | 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 | | 20:20(30分)CSLive/シェ イブバンPOWER | | | 20:10(30分)X-CORE FIGHTING・小川 | | | 20:00 |
| 20:30 | | 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&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 |