

# セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

3日(日)、5日(火)、6日(水)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<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/アームス&バックライ<br>ン | 09:15(10分)みんなで体操・山田               | 09:30(40分)健康体操・今<br>村[予約]         | 09:15(20分)CSLive/ボディカ<br>ンパ                | 09:45(40分)シンプルステ<br>ップ・水谷         | 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                          | 10:25(40分)シンプルエア<br>ロ・今村          |                                   | 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(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[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・<br>伊藤                        |                                   |                                   |  | 11:00(40分)ZUMBA(R)<br>・山崎         | 11:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                                   | 11:00 |
| 11:30 | 11:40(30分)バランスポ<br>ール・長南[予約]                     | 11:20(30分)シェイブバン<br>プ・丹波          |                                   | 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        |                                   | 11:20(40分)エアロサーキ<br>ット・知念         | 11:30 |
| 12:00 |  | 12:00(40分)ファイトアタ<br>ックBEAT・河野     |                                   |  |                                   | 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)スモールポー<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/Zen<br>Yoga      | 13:10(40分)カラダデトク<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 | 14:05(40分)フィールピラ<br>ティス・堀江                       | 14:00(40分)健康気功法<br>・蔵             | 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)ピラティス・石<br>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]                | 18:50(40分)ピラティス・石<br>村            | 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 |  |                                   |                                   |  |                                   | 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)ファイトアタ<br>ックBEAT・丹波     |                                   | 19:45(40分)ヨガ・鈴木                            | 19:55(40分)シェイブバン<br>プ・原嶋          |                                   |                                   | 19:30 |
| 20:00 |  |                                   |                                   |  |                                   | 20:10(30分)Fit Fun・秋<br>山          |                                   | 20:00 |
| 20:30 | 20:20(30分)CSLive/シェ<br>イブパンプPOWER                | 20:40(30分)STEP jam・<br>伊藤         |                                   | 20:45(40分)ファイトアタ<br>ックBEAT・河野              | 20:50(40分)CSLive/ス<br>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    |