セントラルフィットネスクラブ新川崎 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
07:00								07:00
07:30						07:50(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		07:30
08:00							08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	08:00
08:30						08:50(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		08:30
09:00		09:20(30分)ビューティプロジェクト/肌ケア		09:15/20分/CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善	09:15(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・岡本		09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00
09:30			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				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		10:05(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
10:30		10:55(30分)STEP jam・伊藤		10:40(40分)ヨガ・水谷				10:30
11:00			11:20(30分)シェイプパンプ・河野		11:00(40分)ZUMBA(R)・山崎	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	11:00
11:30		11:40(30分)バランスボール・長南[予約]		11:40(40分)ZUMBA(R)・岡本	11:50(40分)ボディコアバランス・長南			11:30
12:00		12:20(40分)ボッチャ・長南	12:10(40分)ファイトアタックBEAT・河野			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				12:40(20分)スモールボールFUN・塚本	12:40(30分)シェイプパンプ・長南			12:30
13:00		13:10(30分)パワーヨガ・伊藤	13:00/20分/CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	13:10(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]	13:10(30分)シェイプパンプ・丹波	13:00
13:30							13:50(40分)ピラティス・石村	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・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]		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)シェイプパンプ・長南		16:30
17:00						17:20(40分)ボディコアバランス・長南		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]			17:30
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)ピラティス・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)ファイトアタックBEAT・丹波	19:45(40分)ヨガ・鈴木	19:55(40分)シェイプパンプ・原嶋				19:30
20:00		20:20(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER			20:10(30分)Fit Fun・丹波			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・原嶋	20:50(40分)CSLive/スムース&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

作成日:2026/11/12 20:22:46