

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29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(別途入金手続き、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 >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	
09:00									09:00									09:00
09:30					09:20(40分)ヨガ・山仲[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			09:30	09:20(40分)コンピネーションステップ・大塚[予約]	09:20(30分)CSLive/リズムGAM P・REC[予約]			09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]	09:15(40分)健康操・八田[予約]			09:30
								09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大塚[予約]									09:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ・大塚[予約]	
10:00					10:10(40分)ファイトアタックBEAT・大塚[予約]	10:05(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	10:00(70分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・片山[スクール][予約]		10:00	10:15(40分)ZUMBA(R)・中[予約]	10:10(70分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・田中[スクール][予約]			10:10(40分)エアロサーキット・田口[予約]				10:00
10:30								10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・大塚[予約]	10:30	10:30(40分)ヨガ・斎藤[予約]				10:15(40分)健康太極拳・ソウ[予約]				10:30
11:00					11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・沼尾[予約]	11:00(100分)バレースクール[スクール]			11:00	11:10(40分)ヒップホップ・菊地[予約]				11:00(40分)クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	11:05(50分)有料セッション/ボディバランス・田口セッション[予約]		10:45(10分)ジムスモ/みんなで動かし[予約]	11:00
11:30						11:20(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・片山[出張指導セッション][予約]			11:30		11:30(50分)バレーエクササイズスクール[スクール]						11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]	11:30
12:00								11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・大塚[予約]	12:00	12:00(40分)有料セッション/ヒップホップ・菊地セッション[予約]				11:50(40分)オリジナルエアロ・杉田[予約]				12:00
12:30					12:15(40分)シェイプ・ハンプ・工藤[予約]	12:40(40分)バレースクール[スクール]	12:40(60分)有料セッション/ピラティス・関野[セッション][予約]		12:30	12:30(100分)バレースクール[スクール]				12:40(50分)有料セッション/ステップ・杉田[セッション][予約]				12:30
13:00					13:10(40分)シンプルステップ・片山[予約]				13:00	12:50(40分)ボディメイク・レーニング・田口[予約]					13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・沼尾[予約]			13:00
13:30						13:30(30分)CSLive/リズムGAM P・REC[予約]			13:30		13:55(60分)有料セッション/バレー・和田[セッション][予約]			13:40(40分)シンプルエアロ・金行[予約]				13:30
14:00					14:10(40分)ピラティス・関野[予約]				14:00		13:50(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]				14:00(90分)ピラティス・大塚・フィットネス・大塚[予約]			14:00
14:30						14:20(40分)Fit Fun・栗山[予約]			14:30		14:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・栗山[予約]			14:30(40分)健康体操・金行[予約]	14:35(40分)ビューティプロジェクト/スヌーズ&ヒーリング・田代(正)[予約]			14:30
15:00					15:10(40分)ヨガ・山仲[予約]				15:00	15:00(40分)ラテンダンス・友田[予約]								15:00
15:30						15:15(40分)ベリーダンス・小川(彩)[予約]			15:30					15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]				15:30
16:00								16:00(40分)有料セッション/ベリーダンス・小川(彩)[セッション][予約]	16:00		15:50(70分)有料セッション/ラテンダンス・友田[セッション]			15:50(60分)キッズバレースクール[スクール]		16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]		16:00
16:30					16:15(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]								16:30
17:00									17:00						17:00(90分)キッズバレースクール[スクール]	17:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]		17:00
17:30					17:15(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]								17:30
18:00									18:00									18:00
18:30						18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]			18:30					18:30(60分)キッズバレースクール[スクール]				18:30
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプUP・POWER・LIVE[予約]	19:00(150分)バレースクール[スクール]							19:00
19:30					19:20(40分)シェイプ・ハンプ・栗山[予約]				19:30					19:20(40分)シェイプ・ハンプ・大塚[予約]		19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]	19:40(10分)お腹シェイプ[予約]	19:30
20:00								19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大塚[予約]	20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]							20:00(10分)お腹シェイプ・大塚[予約]	20:00
20:30					20:20(40分)ファイトアタックBEAT・栗山[予約]	20:20(40分)フィールヨガ・天来[予約]			20:30					20:15(30分)ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[予約]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・貴様[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	20:30
21:00									21:00									21:00
21:30									21:30									21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	曜日

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29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 >

曜日	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	
09:00													09:00
09:30	09:20(40分)ヨガ・斎藤[予約]	09:15(60分)有料セッション/太極拳・ソウ[セッション][予約]	09:30(60分)有料セッション/太極拳・嵐[セッション][予約]	09:45(10分)ジムスモ/レッグサード・後藤[予約]	09:20(40分)ボチケアストレッチ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]			09:20(40分)ファイトアタックBEAT・大塚[予約]	09:15(40分)・クラブ限定/HOT健康体操・八田[予約]		09:45(10分)ジムスモ/みんなであそび(小学生専用)[予約]	09:30
10:00													10:00
10:30	10:30(40分)・クラブ限定/セルブ・アキコ[コンディショニング・滝川[予約]	10:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		10:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]	10:15(40分)シンプルエアロ・足立[予約]	10:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・REC[予約]		10:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ[予約]	10:25(40分)ヨガ・内田[予約]	10:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]		10:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]	10:30
11:00													11:00
11:30	11:20(60分)有料セッション/ステップ・大畑[セッション][予約]	12:00(60分)有料セッション/ダンス・久保田[セッション][予約]		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:20(90分)フレンチコンスール[スクール][定員]		11:30(40分)・クラブ限定/ラッシュダンス入門・友田[予約]	11:15(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]	11:30
12:00													12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大畑[予約]				12:20(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]				12:40(40分)コンビネーション/エアロ・大畑(非営利活動)[予約]	12:40(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライオン・REC[予約]			12:30
13:00													13:00
13:30	13:35(30分)Fit Fun・栗山[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[予約]			13:20(40分)ZUMBA(R)・甲[予約]	13:30(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライオン・REC[予約]				13:35(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライオン・REC[予約]			13:30
14:00													14:00
14:30	14:25(40分)シェイプ・バンブー・中川[予約]	14:25(40分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング・REC[予約]			14:15(40分)CSLive/ヨガ[予約]	14:10(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライオン・REC[予約]			14:30(40分)シェイプ・バンブー・浅倉[予約]				14:30
15:00													15:00
15:30	15:20(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]	15:35(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライオン・栗山[予約]			15:10(40分)ピラティス・中園[予約]				15:30(40分)ファイトアタックPRO・浅倉[予約]	15:30(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・REC[予約]			15:30
16:00			16:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]			16:10(40分)CSLive/シェイプ・バンブー・REC[予約]							16:00
16:30									16:30(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]	16:30(40分)ワークアウト・ヨガ・小宮[予約]			16:30
17:00													17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:20(60分)キッズ空手スクール[スクール]		17:15(75分)ヒップホップスクール[スクール]	17:10(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]						17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタックPRO・栗山[予約]							18:45(10分)ジムスモ/シェイプ・キッド[予約]					19:00
19:30													19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライオン・LIVE[予約]											20:00
	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]												20:30
21:00				20:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]									21:00
21:30													21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	曜日