

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

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]	09:30(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]			09:30	09:20(40分)コンピネーションステップ・大畑[予約]	09:20(30分)CSLive/リズムCAM 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
10:00							09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大畑[予約]		10:00				09:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ[予約]				09:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ[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・REC[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]			10:15(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]	10:15(40分)健康太極拳・ソウ[予約]			
10:30									10:30	10:30(40分)ヨガ・斎藤[予約]					10:30(60分)*クラブ限定/ボルド・ブラ・小山[定員]	10:30(40分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]	10:45(10分)ジムスモ/みんなで踊りし[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・沼庵[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
							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※募集満員[セッション][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]			
11:30								11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・大畑[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]								11:30
12:00									12:00	12:00(40分)有料セッション/セップホップ・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
					12:15(40分)シェイプアップ・工藤[予約]										12:10(40分)ファイトアタックPRO・浅倉[予約]			
12:30						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					12:40(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・沼庵[予約]			13:00
						13:30(30分)CSLive/リズムCAM 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]		13:30	13:50(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]								13:30
14:00					14:10(40分)ピラティス・関野[予約]				14:00									14:00
						14:20(40分)Fit Fun・栗山[予約]												
14:30									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/スヌース&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
						15:15(40分)ベリーグダンス・小川(彩)[予約]								15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]				
15:30									15:30									15:30
16:00									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
					16:15(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]													
16:30									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
					17:15(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]									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]			
17:30									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						18:30(60分)キッズバレースクール[スクール]			18:30
					18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]													
19:00									19:00	19:00(60分)CSLive/フェイザ・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)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]				19:30					19:20(40分)シェイプアップ・大塚[予約]		19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]		19:30
												19:45(10分)お昼シェイプ[予約]					19:45(10分)お昼セッション・お昼シェイプ(募集)[予約]	
20:00									20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHT-LIVE[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)CSLive/ヨガ・REC[予約]			20:30					20:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・REC[予約]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・石井[予約]			20:30
																	20:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ[予約]	
21:00									21:00									21:00
21:30									21:30									21:30
	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	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

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	
08:00													08:00
08:30	09:20(40分)ヨガ・斎藤[予約]	09:15(60分)有料セッション/本橋幸・ソウ[セッション][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)健康体操・八田[予約]			08:30
10:00													10:00
10:30	10:30(40分)・クラブ慶栄/セル・ポイコンデジシニング・浅川[予約]	10:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]											10:30
11:00													11:00
11:30	11:20(60分)有料セッション/スナッフ・大畑[セッション][予約]	12:00(60分)CSLive/アサヒのオアシス・オアシス・ライブ			11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:20(90分)フラメンコスクール[スクール]定員	11:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・田中[セッション]定員						11:30
12:00		12:00(60分)有料セッション/ダンス・久保田[セッション][予約]											12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大畑[予約]												12:30
13:00													13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/やせる1日! 節食健康ダンス・REC[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)・中[予約]								13:30
14:00	14:25(40分)シェイブ・バンブー40・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/パワーライド・REC[予約]							14:00
14:30													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/パワーライド・石井[予約]											15:30
16:00			16:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]										16:00
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
17:30	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]	17:00(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[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]												19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]												20:30
21:00													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