

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。
23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・山伸[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(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]		10:00	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]		10:15(40分)健康太極拳・ソウ[予約]				10:00
								10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(大塚[予約])		10:30(40分)ヨガ・斎藤[予約]			10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]		10:30(60分)*クラブ限定/ボルド・ブラ・小山[定員]		10:45(10分)ジムスモ/みんなで動かし(予約)	
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]				11:05(50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/ボディハラス・田口セッション[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(沼庵移動セッション)[予約]		11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ(大塚[予約])										
11:30									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
										11:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット・徳田[予約]				11:50(40分)オリジナルエアロ・杉田[予約]			11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	
12:00									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]					12:10(40分)ファイトアタックPRO・浅倉[予約]			12:00
					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]							12:40(50分)有料セッション/ステップ・杉田[セッション][予約]				
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GAM P・REC[予約]												
13:30									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
					14:10(40分)ピラティス・関野[予約]	14:20(40分)Fit Fun・栗山[予約]				13:50(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]			14:00(20分)CSLive/からだフィットネス(大塚[予約])					
14:00									14:00									14:00
										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]			
15:00					15:10(40分)ヨガ・山伸[予約]				15:00	15:00(40分)ラテンダンス・友田[予約]								15:00
						15:15(40分)ベリーダンス・小川(彩)[予約]								15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]				
16:00									16:00		15:50(60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(60分)キッズダンススクール[スクール]								
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
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプ/パワー・LIVE[予約]	19:00(150分)バレースクール[スクール]							19:00
					19:20(40分)CSLive/シェイプ・ハンプ・REC[予約]									19:20(40分)シェイプ・ハンプ・大塚[予約]				
19:30									19:30							19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]		19:30
								19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(大塚[予約])									19:40(10分)お腹シェイプ(予約)	
20:00									20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]								20:00
					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]								20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウェストライン・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									20:30									20:30
								20:45(10分)ジムスモ/みんなで動かし(予約)									20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(予約)	
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09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。
23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]			09:20(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]			09:30
10:00													10:00
10:30	10:30(40分)・クラブ慶栄・セルフ ボディコンディショニング・渡川[予 約]	10:30(40分)CSLive/ファイトアタ ックPRO・REC[予約]			10:15(40分)シンプルエ ロ・足立[予約]	10:30(30分)CSLive/フراعサ イス・REC[予約]			10:25(40分)ヨガ・内田[予 約]	10:25(40分)CSLive/シン ブルエロ・REC[予約]			10:30
11:00													11:00
11:30	11:20(60分)有料セッション/ スナック・大畑[セッション] [予約]	11:20(60分)CSLive/アパレル・ファッション ・大畑[セッション][予約]			11:20(40分)コンビネーシ ョンスナック・足立[予約]	11:20(90分)フراعメンコス クル[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(40分)・クラブ慶栄/ラサ ンダンス入門・友田[予約]	11:15(40分)CSLive/ビラ ティス・REC[予約]			11:30
12:00													12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエ ロ・大畑[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]			12:20(40分)ヒップホップ・ 田中(邦)[予約]								12:30
13:00													13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/やせる1日 節食講座・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(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・REC [予約]				13:35(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・REC[予約]			13:30
14:00													14:00
14:30	14:25(40分)シェイプババ 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/ハ ワースライド・REC[予約]			14:30(40分)シェイプ・バン プ・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/パワーライド ・石井[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													16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		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・REC[予約]				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]	17:00(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[予約]							17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	18:10(40分)ファイトアタ ックPRO・栗山[予約]												19:30
20:00													20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R) ・友田[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーライド・LIVE [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