セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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>

< 7.5°	// /		8				k		機口			k				*		
PER	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		ファンクショナルエリア	MR I-I	第1スタジオ	第2スタジオ		ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ		ファンクショナルエリア	PRINCE NAME OF STREET
09:00									09:00									09:00
					09:20(40分)ヨガ・山仲[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]				09:20(40分)コンビネーションステップ・大畑[予約]	0920(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]	09:20(30分)シェイブパンブ・義若[予約]		09:20(40分)ZUMBA(R) ·小山[予約]	09:15(40分)健美操·八田 [予約]			1
09:30									09:30	1		- 48411, 7433		1				09:30
								09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大島[予約]					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: クササイズ[予約]	1
10:00			<u> </u>		10:10(40分)ファンクショナ ルコンディショニング・沼	10:05(40分)CSLive/カラ ダデトックス・REC[予約]	10:00(70分)クラフ限定/ はつらつ健康運動スクー		10:00	10.15(40())71.1545.4 (5)		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]	1015/10八) 原序卡托带			10:00
10:30					ABLT #IJ		ル・片田[スクール][予約]		10.00	10:15(40分)ZUMBA(R) •中[予約]	10:30(40分)ヨガ・齋藤[予	ル・田中【スクール】【予約】			10:15(40分)健康太極拳・ ソウ[予約]	10.20(60公) + カニゴ間 宇		10.00
10:30								10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ・大島(予約)	10:30		約]		10:45(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 /ポルド・ブラ・小山[定員]	10:45(10分)ジムスモ/みんなで8 トレ[予約]	i 10:30
11:00		 			11:05(40分)ファイトアタッ	11:00(100分)パレエスク		ブ・大島[予約]	11:00	11:10(40分)ヒップホップ・ 菊地[予約]			トレッチ[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	11:05(50分)有料 セッショ	ł	トレ[予約]	11:00
			+	-	クBEAT・栗山[予約]	11:00(100分) バレエスク ール[スクール]	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※偶数道 [セッション][予約]	1		菊地[予約]				ホティコンティショニング・滝川した (約)	11:05(50分)有料セッション/ボディパランス・田口 [セッション][予約]			4
11:30							[セッション][予約]		11:30		11:30(50分)パレエエクサ サイズスクール[スクール				†			11:30
						1		11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・大島[予約]			*サイススクール[スクール]		11:45(10分)ジムスモ/レッグサー キット 健脚[予約]	11:50(40分)オリジナルエ			11:45(10分)ジムスモ/かんたん2 トレッチ[予約]	ŧ
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(30分)ボールdeリラックス・田代[予約]		アロ・杉田[予約]	12:10(40分)ファイトアタッ クPRO・淺倉[予約]			12:00
					12:15(40分)シェイブパン ブ・工藤[予約]				1			JJX BIGEF#91			JERO ZALERII			1
12:30						12:40(40分)パレエスクー 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)パレエスク 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
							ション][予約]			12:50(40分)ボディメイクト レーニング・田口[予約]	1							
13:00					13:10(40分)シンブルステ ップ・片山[予約]				13:00					1	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CAM P・REC[予約]		4	10.00	-	1	ļ	 		AB(ア制)	 		10.00
13:30						P·REC[予約]	13:55(60分)有料セッショ		13:30	13:50(40分)コンピネーシ	 			13:40(40分)シンブルエア ロ・金行[予約]				10:00
14:00		ł		+	14:10(40分)ピラティス・関		13:55(60分)有料セッショ ン/バレエ・和田[セッショ ン][予約]	i	14:00	13:50(40分)コンビネーシ ョンエアロ・大島(み)[予 約]		l	 	1	HCS309 CSLive/メディカレフィットネスシリーズ RDC(予約	 		14:00
14.00						14:20(40分)Fit Fun·栗 山[予約]			1									
14:30						山[予約]			14:30		14:40(40分)エアサイクル			14:30(40分)健康体操·金	14:35(40分)ビューティブ			14:30
			+			1					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]			- 行[予約]	14:35(40分)ビューティブ ロジェクト/スムース&ヒ ーリング・田代(正)[予約			1
15:00					15:10(40分)ヨガ・山仲[予				15:00	15:00(40分)ラテンダンス・ 友田[予約]	i				1			15:00
					- 4/1	15:15(40分)ベリーダンス・ 小川(彩)[予約]		1		及田[丁利]				15:25(40分)シンブルステ ップ・池田[予約]				1
15:30						7-7-11 (#27)[]-1033			15:30									15:30
											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)キッズバレエ スクール[スクール]			
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		ッション]					16:00(60分)キッズ空手ス クール[スクール]		16:00
		ļ 			16:15(60分)キッズヒップ ホップスクール[スクール]						1	 		_				
16:30								ļ	16:30	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	1							16:30
17:00									17:00						17:00(90分)キッズバレエ	17:10(60分)キッズ空手ス		17:00
17.00			+	+	17:15(60分)キッズヒッブ			 	17.00						17:00(90分)キッズバレエ スクール[スクール]	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]					†			17:3
										スクール[スクール]					•			1
18:00								 	18:00	1					1			18:0
			<u> </u>					<u> </u>							1			1
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)キッズバレエ スクール[スクール]			18:30
						1												
19:00						ļ			19:00	19:10(30分)CSLive/シェイブパン プPOWER・LIVE[予約]	19:00(150分)パレエスク ール[スクール]				1			19:00
		ļ			19:20(40分)シェイブパン ブ・大塚[予約]		19:20(30分)フィールピラ ティス・栗山[予約]				4			19:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・長澤[予約]		10 00(00())== '::		
19:30		 			-	ļ		19:45(10分)だんマエ/かんた・/ マ	19:30		1	ļ	19:45(10分)お腹シェイブ[予約]	1	ļ	19:30(90分)フラメンコスク ール[スクール]	1945(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ 干身美トレ(予約)	19:30
20.00						l		19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大島[予約]	20.00	20:00(30-9)X - CORE FIGHTIN	1		10年の13月/の映シエリン[予制]			ł	半身美心(予報)	20.00
20:00		 	+		20-20(40分)ファイトアタッ	20-20(40分)CSL ive/ヨガ		 	20:00	20:00(30分)X—CORE FIGHTIN G·大塚[予約]	1	}		20:20(40分)CSL ive/ピュ	20-20(40分)エアサイクル	1	 	20:0
20:30		 		+	クBEAT・大塚[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]		 	20:30	20:40(30分)EXCITE—CORE·阿 部(浩)[予約]	+	 		ーティブロジェクト/ウエス トライン・長澤[予約]	20:20(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・玉井[予約]		 	20:30
_0.00					1			2045(10分)ジムスモ/レッグサーギット 健康・大島 (予約)	20.00	部(清)[予約]			20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ[予約]	1			20:45(10分)ジムスモ/お腹シェープ[予約]	7
21:00		t	+	+	-			 	21:00	+	1	l	トレレヤ約」	†			ノレア約」	21:00
		t	+	·				†			1	l		t	†	t		
21:30								†	21:30									21:3
															<u> </u>			
	第1スタジオ	第2スタジオ		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			3	k		曜日		7	<u>k</u>				<u>* </u>		曜日

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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			&				t			F			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	
00													09:00
	09:20(40分)ヨガ・齋藤[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)ボディケアス トレッチ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R) ·小山[予約]	ļ		00.00(40(1))=-(1.775	09:15(40分) * クラブ限定 /HOT健康体操・八田[予			ļ
:30		ンルア約」		0945(104) 527, 7 = /1 co/f ++=				00:45(10公)だんフェ/お飾シェイ	09:30(40分)ファイトアタッ クPRO・栗山[予約]	約]		09:45(10分)だんマエ/みくかで鉱	09:3
0:00				09:45(10分)ジムスモ/レッグサー キット 健師[予約]			l	09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				09:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・大島[予約]	100
:00	ļ				10.15(404)2.2.7.1.7.7		ļ	ļ	10:25(40分)ヨガ・内田[予			ļ	10:0
200	10:30(40分) * クラブ陽定/セルフ	10:30(40分)CSLive/ファイトアタッ			10:15(40分)シンブルエア ロ・足立[予約]	10:40(30分)CSLive/フラエクササ			約]				10:3
0:30	ボディ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/ヒップリフティング[予約]		10:40(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]	1			10:45(10分)プムスモ/レッグサーキット 健康・大島 (予約)	10.3
1:00			!	イング[予約]			11:00(60分)有料セッショ	クササイズ[予約]				(74)	11:0
	11:20(60分)有料セッショ	1120/2019 CSL lea/ タディカルフィットネスシリーズ RDC (予約)			11:20(40分)コンビネーシ	11:20(90分)フラメンコスク ール[スクール][定員]	ン/ヒップホップ・田中[セ ッション][定員]						1
1:30	11:20(60分)有料セッション/ステップ・大畑[セッション][予約]				ョンステップ・足立[予約]	ール[スクール][定員]			11:30(40分) * クラブ限定/ラテン ダンス入門・友田[予約]	11:40(30分)CSLive/エアサイクル			11:3
				11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				11:45(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ(予約)	ダンス入門・友田[予約]	フィットネス/リズムライド[予約]		11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・大島[予約]	1
2:00		12:00(60分)有料セッショ	t	フレア参加		1		フレア利川			L	イング・人馬[ア利]	12:0
		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]	1				12:20(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・栗山[予約]			1
2:30	12:40(40分)オリジナルエ アロ・大畑[予約]				田中(邦)[予約]				12:40(40分)コン 12:40(30分) CSL lya/や まる! 総裁機像タンス・	フィットネス/バワーライド ・栗山[予約]			12:3
	アロ・大畑(予約)								12:40(40分)コン ビネーションエ アロ・大島(み) ※奇数週[予約]				
3:00		13:10(40分)CSLive/スム											13:0
		13:10(40分)CSLive/スム ース &ヒーリング・REC [予約]			13:20(40分)ZUMBA(R)	13:25(40分)CSLive/エア	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			13:25(40分)CSLive/ピラ ティス・REC[予約]			1
3:30	13:35(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]	1			·中[予約]	13:25(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パ ワーライド・REC[予約]				ディス・REC[予約]			13:3
									13:45(40分)シェイプパン ブ・大塚[予約]	1			1
4:00		14:00(40分)ファイトアタッ	1						. フ・人塚[ア約]				14:0
	14:25(40分)シェイプパン ブ40・中川[予約]	クBEAT・竹下[予約]			14:15(40分)シェイブパン ブ・浅倉[予約]								1
4:30	740-4-W[[ン・浅居しア和川	14:35(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]							14:3
						KEOL Pagg			14:45(40分)ファイトアタッ クBEAT・大塚[予約]	14:50(30分)ポールdeリラ			1
5:00		15:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹下[予約]				1			20EA1. V/8[543]	22A-Mul (19)(19)(1)			15:0
	15:20(40分)CSLive/カラ ダデトックス・REC[予約]				15:20(40分)ピラティス・中 嶋[予約]	15:25(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・REC [予約]							
5:30	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				- NAL 7 033	[予約]				15:40(40分)ワークアウト ヨガ・小宮[予約]			15:3
									15:45(40分)ZUMBA(R) •栗山[予約]				
6:00			16:10(60分)キッズ空手ス クール[スクール]						M40-12 7 433				16:0
					16:15(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約]								
8:30	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]]										16:3
7:00													17:0
			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]								
7:30	17:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		1										17:3
			ļ					17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				12.45(10分)ジムスモ/テューブエクササイズ・大麻 (予約)	.
8:00													18:0
8:30								10.4E(1042)25 / 7 E /2 - Z TH					18:3
0.00	10:10(40公)ファイトマカッ							18:45(10分)ジムスモ/シェイブサ ーキット[予約]					19:0
9:00	19:10(40分)ファイトアタッ クPRO・栗山[予約]												19:0
9:30	-							 					19:3
8.3U				19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)				l					- 18.0
0:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクル	1	トレッチ[予約]									20:0
0.00	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]											-
0:30	・友田[予約]												20:3
				20:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング[予約]									
1:00		ł	 	インクし予約]		 	 	 				 	21:0
							l						1
1:30													21:3
		 	 			 	f	 	 			 	
	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	
			b				±			2000			曜日