

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 >

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	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GAMP・REC[予約]	09:20(30分)シェイプアップ・義若[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				10:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・沼尾[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	
10:30								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	
11:00				11:05(40分)ファイトアタックBEAT・栗山[予約]	11:00(100分)バレエスクール[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/セップ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]					11:00	
11:30						11:30(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・片山[個人指導セッション][予約]		11:30		11:30(50分)バレエ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・愛地[セッション][予約]			12:10(30分)ボールdeリラックス・田代[予約]	12:10(40分)ファイトアタックPRO・浅倉[予約]					12:00	
12:30				12:15(40分)シェイプアップ・工藤[予約]	12:40(40分)バレエスクール[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)バレエスクール[スクール]		12:40(50分)有料セッション/ストレッチ・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GAMP・REC[予約]			13:30										13:30	
14:00				14:10(40分)ピラティス・関野[予約]		13:55(60分)有料セッション/バレエ・相田[セッション][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	
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	
15:30					15:15(40分)ベリ・ラダンス・小川(都)[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・ラダンス・小川(都)[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)キッズバレエスクール[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	
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]				17:00(90分)キッズバレエスクール[スクール]	17:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]				17:30	
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)キッズバレエスクール[スクール]					18:30	
19:00								19:00	18:10(30分)CSLive/シェイプアップ・POWER・LIVE[予約]	19:00(150分)バレエスクール[スクール]								19:00	
19:30	19:20(40分)シェイプアップ・大塚[予約]					19:20(30分)フィールピラティス・栗山[予約]		19:30					19:20(40分)ファイトアタックBEAT・長澤[予約]			19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]		19:30	
20:00							19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大畑[予約]					19:45(10分)お腹シェイプ[予約]					19:45(10分)ボディコンディショニング・片山[個人指導セッション][予約]		
20:30	20:20(40分)ファイトアタックBEAT・大塚[予約]			20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]				20:00	20:00(30分)X-CORE FIGHTING・大塚[予約]									20:00	
20:30								20:30	20:40(30分)X-CORE FIGHTING・野部(浩)[予約]				20:20(40分)CSLive/ビューティプロジェクト/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	
21:00							20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	21:00									20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	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	
	月				火					水				木					

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	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/本橋幸・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]				09:30(40分)フィットアタックPRO・栗山[予約]			09:30
				09:45(10分)ジムスモ/レッグサークット[予約]				09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				09:45(10分)ジムスモ/みんなでおダンス[予約]	10:00
10:00													10:00
10:30	10:30(40分)＊クラブ限定/セルビコンデザインシニア[通川][予約]	10:30(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[予約]			10:15(40分)シンプルエアロ・足立[予約]	10:30(30分)CSLive/プラエサイス・REC[予約]			10:25(40分)ヨガ・内田[予約]				10:30
				10:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ[予約]				10:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ[予約]				10:45(10分)ジムスモ/レッグサークット 斎藤幸[予約]	11:00
11:00								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]					11:00
11:30	11:20(60分)有料セッション/ダンス・久保田[セッション][予約]	11:20(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/エアサイクルダンス			11:20(40分)コンビネーションストレッチ・足立[予約]	11:20(90分)フーランコースター[スクール][定員]							11:30
				11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				11:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ[予約]	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/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		11:40(10分)ジムスモ/ヒップアップ[予約]	12:00
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・大塚[予約]				12:20(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]								12:30
								12:40(40分)コンビネーションストレッチ・久保田(邦)[非営利活動][予約]		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]			12:30
13:00		13:10(40分)CSLive/リズム&ヒーリング・REC[予約]											13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/からだアタックPRO・REC[予約]				13:20(40分)ZUMBA(R)・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]							13:30
									13:45(40分)シェイプアップ・大塚[予約]	13:25(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			13:30
14:00		14:00(40分)フィットアタックBEAT・竹下[予約]											14:00
14:30	14:25(40分)シェイプアップ40・中川[予約]				14:15(40分)シェイプアップ・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]							14:30
													14:30
15:00		15:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・市下[予約]							14:45(40分)フィットアタックBEAT・大塚[予約]	14:30(30分)ボールdeリラックス・阿部(浩)[予約]			15:00
15:30	15:20(40分)CSLive/カタデットックス・REC[予約]				15:20(40分)ピラティス・中嶋[予約]	15:25(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[予約]							15:30
									15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]	15:40(40分)ワークアウトヨガ・小宮[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]				16:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]								16:30
													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]								17:30
								17:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				17:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ・大塚[予約]	18:00
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	18:10(40分)フィットアタックPRO・栗山[予約]							18:40(10分)ジムスモ/シェイプサークット[予約]					19:00
													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/パワーライド・LIVE[予約]											20:00
	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]												20:00
20:30													20:30
21:00				20:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ[予約]									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