

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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]	09:20(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
								09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大畑[予約]										
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]				10:00
10:30								10:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・大畑[予約]	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]		10:45(10分)ジムスモ/あみなで筋トレ[予約]	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/セルブボディコンディショニング・関川[予約]	11:05(50分)有料セッション/ボディメイク・田口[セッション][予約]			11:00
11:30							11:20(40分)有料セッション/ボディメイク・片山[常備教室][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]							11:30
							11:45(10分)ジムスモ/セップアップ・大畑[予約]					11:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット・義田[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/セップホップ・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]			12:10(40分)ファイトアタックPRO・浅倉[予約]			12:00
12:30					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/スチャップ・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)ボディメイクトレーニング・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					13:40(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]			13:55(60分)有料セッション/バレエ・和田[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(20分)CSLive/ボディメイク・関野[セッション][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]				15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]				15:00
15:30						15:15(40分)ベリーグダンス・小川(彩)[予約]			15:30									15:30
16:00						16:00(40分)有料セッション/ベリーグダンス・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]								17:30
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]	20:00	20:00(30分)スー・CORE FIGHTING・大塚[予約]						19:45(10分)お昼セッション・お昼シェイプ・大畑[予約]		20:00
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]		20:40(30分)ジムスモ/レッグサーキット・義田[予約]	20:30	20:40(30分)EXGITE-CORE・関野(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]		20:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・大畑[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
	月				火					水				木				

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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)ファイトアタックPRO・栗山[予約]	09:15(40分)・クラブ限定/HOT健康体操・八田[予約]			09:30
				09:45(10分)ジムスモ/レッグサークット・篠崎[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/みんなであそび(小学生専用)[予約]	10:00
10:00													10:00
10:30	10:30(40分)・クラブ限定/セル・高井(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)シンブルエロ・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・ビング[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(小学生専用)[予約]	11:00
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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ライオンズ・中[セッション][定員]			11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:20(90分)フーランコース・中[セッション][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
				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/ラッシュダンス入門・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・ビング・大畑[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(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]								12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大畑[予約]								12:40(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]							12:40(40分)コンディショニング/ライオンズ・中(非常時専用)[予約]				13:00
					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]				13:25(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			13:30
13:30	13:30(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]								13:45(40分)シェイプ・バンブ・大畑[予約]				13:30
14:00		14:00(40分)ファイトアタックBEAT・竹下[予約]											14:00
14:30	14:25(40分)シェイプ・バンブ40・中川[予約]				14:15(40分)シェイプ・バンブ・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]							14:30
									14:45(40分)ファイトアタックBEAT・大畑[予約]	14:30(30分)ボール・deリラックス・阿部(浩)[予約]			15:00
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]											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/ファイトアタックPRO・REC[予約]				15:40(40分)ワークアウト・ヨガ・小宮[予約]			15:30
									15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]				16:00
16:00			16:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]		16:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]								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]								17:30
								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・大畑[予約]	18:00
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]							18:40(10分)ジムスモ/シェイプサークット[予約]					19:00
													19:30
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]												20:30
20:30													20:30
21:00				20:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ビング[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	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