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>

< 2.55 ■ E	// /		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) + カニゴ田 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 ZALIFAN			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]				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>					†							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	トレレク約」	†			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>

雅日			6	T =			<u>t</u>	I					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/
:00	00.00(40八)コ北 安共[又	00 15(00 ()) # #			00.00(40.(\)#= . L = =	00.00(40())71.114.0 (0)				00 15(40(八) + 4三寸間中			09:0
9:30	的:20(40万)3万·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]	ļ		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]		 	00:20(40公)ファイトマカッ	09:15(40分) * クラブ限定 /HOT健康体操・八田[予 約]			09:3
9:30		>1f 1. 691		09:45(10分)ジムスモ/レッグサー				09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ	09:30(40分)ファイトアタッ クPRO・栗山[予約]	491		09:45(10分)ジムスモ/みんなで前	
0:00		4		09:45(10分)ジムスモ/レッグサー キット 健師[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/みんなで前 トレ・大島[予約]	
,:00			!		10:15(40分)シンブルエア		 	 	10:25(40分)ヨガ・内田[予				10:0
0:30	10:30(40分) * クラブ限定/セルフ	10:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クPRO・REC[予約]			10:15(40分)シンプルエア ロ・足立[予約]	10:40(30分)CSLive/フラエクササ イズ・REC[予約]			約]				10:
0.50	ボディコンディショニング・滝川[予 約]	クPRO・REC[予約]		10:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング(予約)		1		10:45(10分)ジムスモ/チューブエ クササイズ[予約]	ł			10:45(10分)プムスモ/レッグサーキット 健闘・大利 (性約)	
1:00				イング[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	クササイズ[予約]				(P#s)	113
	11:20(60分)有料セッショ	112020分でGLine/タディカルフィットネスシリーズ RDC(予約)			11:20(40分)コンピネーシ	11:20(90分)フラメンコスク	ン/ヒップホップ・田中[セ ッション][定員]						- "
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:
				11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	1			11:45(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ[予約]	タンス人門・友田[予約]	フィットネス/リスムライト[予約]		11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフラ ィング・大島[予約]	_
2:00	†	12:00(60分)有料セッショ		フレナ 89」		†		フレチ約」				イング・大馬[予約]	12:
		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]	†				12:20(40分)エアサイクル			-
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)CGLive/や ピネーションエ RECS(情報)でスト RECS(情報) その	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]			12:3
	アロ・大畑[予約]			+	1			 	12:40(40分)コン ビネーションエ だる! 国話問題シス・ アロ・大島(み) ※奇数週[予約]				1
3:00	1	13:10(40分)CSLive/スム							1				13:
		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]			-
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]		 		ティス・REC[予約]			13:
	17 REC[78]				1				13:45(40分)シェイブパン ブ・大塚[予約]	†			-
4:00		14:00(40分)ファイトアタッ	t					 	ブ・大塚[予約]		L		14:
	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・淺倉[予約]								-
4:30	ブ40・中川[予約]				- ブ・淺倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]							14:
				+		·REC[予約]		 	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		†	1		 	クBEAT・大塚[予約]	ックス・阿部(浩)[予約]			15:
	15:20(40分)CSLive/カラ ダデトックス・REC[予約]	X 7 X X 7 11 11 11 17 455			15:20(40分)ピラティス・中 嶋[予約]	15:25(40分)CSLive/ファ							1
5:30	タテトックス・RECL予約」				- 喝[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:
				 	1			 	15:45(40分)ZUMBA(R) ·栗山[予約]	ヨガ・小宮[予約]			1
3:00			16:10(60分)キッズ空手ス クール[スクール]					†	·栗山[予約]				16:
			クール【スクール】		16:15(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約]								1
:30	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		İ		一日力[予約]			†					16:
	スクール[スクール]		1										1
7:00	i							İ					17:
			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]								1
7:30	17:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		クール【スクール】		· クール(スクール)								17:
	スクール[スクール]		1		1			17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				17.45(0分)ジムスモ/チューブエクササイズ・大利 (予約)	į.
8:00	İ		İ		1				1				18:
					1								1
8:30							l						18:
		1			1			18:45(10分)ジムスモ/シェイブサ ーキット[予約]	1				1
9:00	19:10(40分)ファイトアタッ クPRO・栗山[予約]								1				19:
	УРКО· ж Щ[У№]												
3:30	İ							T					19:
				19:45(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ[予約]				1					
0:00		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]											20:0
	20:20(40分)ZUMBA(R) ·友田[予約]	[予約]											1
0:30	√mr t 431		I		I		I	T	[I			20:
	1			20:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング[予約]									
1:00		1	1		1			1	İ				21:
		1	İ		1	<u> </u>	İ	1	İ				
1:30		1						1					21:
		1	İ		1	<u> </u>	İ	1	İ			<u> </u>	
	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	
田			de .				Ė						糧