

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30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	月				火				曜日	水				曜日	木			
	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					09:20(40分)ヨガ・山仲[予約]	09:20(30分)CSLive/カラダアドバイス・大島[予約]			09:00	09:20(40分)コンビネーションステップ・大畠[予約]	09:20(30分)CSLive/リズムCAM P-REC[予約]			09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]	09:45(40分)ジムスモ/かんなみスレッヂ・大島[予約]			09:00
09:30									09:30									09:30
10:00					10:10(40分)ファンクションナルコンディショニング・沼尾[予約]	10:05(40分)CSLive/カラダトータス・REC[予約]	10:00(70分)クラブ限定期/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)・田中[スクール正約]				10:10(40分)エアロサークス・田口[予約]				10:00
10:30									10:30	10:30(40分)ヨガ・薫藤[予約]								10:30
11:00					11:05(40分)ファイトアッタービート・葉山[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/セルフコンディショニング・海川[予約]	11:45(50分)有料セッション/セルフボディバランス・田口[セッション][予約]			11:00
11:30							11:20(40分)有料セッション/コンディショニング・片山※後数週[セッション][予約]		11:30	11:30(50分)バレエスクール・片山[スクール]				11:30(40分)カリナナルエアロ・杉田[予約]				11:30
12:00							11:45(10分)ジムスモ/ヒップホップ・大島[予約]		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]				12:00
12:30							12:40(40分)バレエスクール[スクール]		12:30	12:50(40分)ボディメイク・片山[セッション][予約]				12:40(50分)有料セッション/ボディメイク・村田[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					13:10(40分)ファンクション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]		13:30	13:50(40分)コンビネーション/ピラティス・関野[セッション][予約]				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]		14:00					14:30(40分)CSLive/アドバイス・スレッヂ・大島[予約]				14:00
14:30							14:20(40分)Fit Fun・栗山[予約]		14:30					14:35(40分)ピューティップロジェクト/スマース&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)ペリーダンス・小川(彩)[予約]		15:30					15:50(60分)キッズ/バレエスクール[スクール]				15:30
16:00							16:00(40分)有料セッション/ペリーダンス・小川(彩)[セッション][予約]		16:00					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]				17:00(60分)キッズ/バレエスクール[スクール]				16:30
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	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]				17:00
17:30									17:30					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					18:30(60分)キッズ/バレエスクール[スクール]				18:30
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプPOWER-LIVE!(予約)	19:00(150分)バレエスクール[スクール]			19:20(40分)ファイトアッタービート・長澤[予約]				19:00
19:30									19:30					19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]				19:30
20:00									20:00	20:00(30分)X-CORE FIGHTIN G・大畠[予約]				20:20(40分)CSLive/ピュアティップロジェクト/エウエスト・玉井[予約]				20:00
20:30					20:20(40分)ファイトアッタービート・大塚[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ-P-REC[予約]			20:30	20:40(30分)EXCITE-CORE・堺[セッション][予約]				20:20(40分)エアサイクル・フィットネス/スマーブーランド・玉井[予約]				20:30
21:00									21:00					20:45(60分)ジムスモ/みんなで筋トレ[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	月				火				曜日	水				木				曜日

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30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					09:20(40分)ヨガ・震度[予約]								09:00	
09:30					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[トレーニング][予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)	09:20(40分)*クラブ固定・山仲[予約]	09:15(40分)*クラブ固定・小山[予約]	09:15(40分)*クラブ固定・HOT健痩体操・八田[予約]			09:30	
10:00					09:45(10分)ジムスモ/レッギング[予約]				09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				10:00	
10:30	10:30(40分)*クラブ固定/エルフ・インディションズ[通川][予約]	10:30(40分)CSLive/ファイトアタック[PRO-REC][予約]			10:15(40分)シンブルエアロ・足立[予約]	10:40(30分)CSLive/フレエクササイズ[REC][予約]		10:25(40分)ヨガ・内田[予約]					10:30	
11:00	11:20(60分)有料セッション/ステップ・大畠[セッション][予約]	11:20(60分)CSLive/ダイヤルフィットネス[通川][予約]			11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:20(90分)フランコスクールスクール[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][予約]	11:30(40分)*クラブ固定/ラテンダンス[内田・友田][予約]	11:40(30分)CSLive/エサイクル[フィットネス・リズムライド][予約]	11:45(10分)ジムスモ/ヒップリング[大畠][予約]			11:00	
11:30					11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]			11:45(10分)ジムスモ/ヒップリング[予約]					11:30	
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]				12:20(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]				12:40(40分)コンビネーション/ヒップホップ・大畠[セッション][予約]	12:40(40分)エーサイクル[フィットネス・パワーライド]・葉山[予約]			12:00	
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大畠[予約]								13:25(40分)CSLive/エアライド[リズムライド][予約]				12:30	
13:00	13:10(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]				13:20(40分)ZUMBA(R)-中[予約]	13:25(40分)CSLive/エアライド・ソックス・パワーライド・REC[予約]		13:25(40分)エアライド[リズムライド][予約]					13:00	
13:30	13:35(30分)CSLive/からだアクティベーション・REC[予約]							13:45(40分)シェイプパンブ・大塚[予約]					13:30	
14:00	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・竹下[予約]				14:15(40分)シェイプパンブ・浅宮[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		14:45(40分)ファイトアタックBEAT・大塚[予約]	14:50(30分)ホールdeリラックス・阿部(浩)[予約]				14:00	
14:30	14:25(40分)シェイプパンブ40・中川[予約]								15:45(40分)ワークアウトヨガ・小宮[予約]					14:30
15:00	15:10(30分)エーサイクル[フィットネス・リズムライド][予約]				15:20(40分)CSLive/カラダテックス・REC[予約]	15:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]							15:00	
15:30	15:20(40分)CSLive/カラダテックス・REC[予約]								15:45(40分)ZUMBA(R)・葉山[予約]					15:30
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					17:20(60分)キッズ空手スクール[スクール]								17:00	
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				17:15(75分)ヒップホップスクール[スクール]			17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]					17:30	
18:00									18:45(10分)ジムスモ/シェイプサーキット[予約]				18:00	
18:30													18:30	
19:00	19:10(40分)ファイトアタックPRO・葉山[予約]							18:45(10分)ジムスモ/シェイプサーキット[予約]					19:00	
19:30														19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/エーサイクル[フィットネス・パワーライド-LIVE][予約]												20:00	
20:30	20:20(49分)ZUMBA(R)・友田[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	
曜日	金				土				日				曜日	