

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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(別途入金手続き、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・山伸[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアクトP・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GAM P・REC[予約]	09:20(30分)シェイブバン 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]					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/チューブエ クササイズ[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]	10:10(30分)CSLive/はじめてス テップ・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			10:10(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/お腹シェイ プ・大畑[予約]	10:30	10:15(40分)ZUMBA(R) ・中[予約]	10:30(40分)ヨガ・斎藤[予 約]			10:15(40分)健康太極拳・ ソウ[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/みんなで踊 れ[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]		11:20(40分)有料セッション/ボディ コンディショニング・片山※異動後 [セッション][予約]	11:00	11:10(40)ヒップホップ・ 菊地[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 約]	11:05(50分)有料セッシ ョン/ボディハラス・田口 [セッション][予約]			11:45(10分)ジムスモ/みんなで踊 れ[予約]	11:00
11:30								11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ ・大畑[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]						11:45(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ[予約]	11:30
12:00									12:00	12:00(40分)有料セッション/セフ トホップ・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]		11:50(40分)オリジナルエ アロ・杉田[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)シェイブバン 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/ステップ・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 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GAM P・REC[予約]			13:30		13:55(60分)有料セッシ ョン/バレエ・和田[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		14:00(40分)コンピネー ションエアロ・大島(み)[予 約]				14:00(90分)グループレッスン/グル ーフィットネス・大畑[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)ビューティフ ロジョクト/スヌーズ&ヒ ーリング・田代(正)[予約]			14:30
15:00					15:10(40分)ヨガ・山伸[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(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]		17:00
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	19:10(30分)CSLive/シェイブバン 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)シェイブバン 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]	19:40(10分)お腹シェイプ[予約]	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								19:45(10分)お腹シェイプ・おすけのり [予約][2人]	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(10分)EXCITE-CORE・新 井(真)[予約]	20:30					20:20(40分)シェイブバン プ・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/お腹シェイ プ[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

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。
3日(土)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													09:00
09:30	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)ボチケアストレッチ・山岸[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[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/レッグサークル・篠崎[予約]				09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	09:30(40分)ファイトアタックPRO・栗山[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/セルフボディ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)シンプルエアロ・足立[予約]	10:30(30分)CSLive/フراع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/セップリアテイング[予約]				10:45(10分)ジムスモ/シェーブスクアーズ[予約]				10:45(10分)ジムスモ/レッグサークル・篠崎[予約]	11:00
11:00													11:00
11:30		11:00(40分)CSLive/エアサイルフィットネス/リズムライド[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)フアラメンコスール[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][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/エアサイルフィットネス/リズムライド[予約]		11:40(10分)ジムスモ/セップリアテイング・大塚[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・大塚[予約]												12:30
13:00		13:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]											13:00
	13:30(30分)CSLive/からだアタック・REC[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	14:20(40分)シェイプハンプ・中川[予約]				14:15(40分)シェイプハンプ・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]							14:30
													15:00
15:00		15:10(30分)エアサイルフィットネス/リズムライド・市下[予約]							14:45(40分)ファイトアタックBEAT・大塚[予約]	14:50(30分)ボールド健康体操・阿部(浩)[予約]			15:00
15:30	15:20(40分)CSLive/からだデトックス・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]							15:30
									15:45(40分)ワークアウトヨガ・小宮[予約]				16:00
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/ハワイヨガ[予約]								16:30
													17:00
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
								17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				17:45(10分)ジムスモ/シェーブスクアーズ[予約]	18:00
18:00													18:00
18:30													18:30
													19:00
19:00	18:10(40分)ファイトアタックPRO・栗山[予約]												19:00
19:30													19:30
				18:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]									20:00
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]											20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]												20:30
				20:45(10分)ジムスモ/セップリアテイング[予約]									21:00
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