

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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				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					09:20(40分)ヨガ・山仲[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアクト			09:00	09:20(40分)コラボワーク[予約]	09:20(30分)CSLive/リズムCAM	09:20(30分)シェイプ・ダンス[予約]		09:20(40分)ZUMBA(R)	09:20(40分)健美操・八田・小山[予約]			09:00	
09:30							09:45(10分)ジムスモ/かんなみスモレッヂ・大島[予約]		09:30									09:30	
10:00					10:10(40分)ファンクション・ヨガ・コンディショニング・沿岸[予約]	10:10(30分)CSLive/はじめ太る・歩き・REC[予約]	10:00(70分)クラブ限定期間/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)	10:10(70分)クラブ限定期間/はつらつ健康運動スクール・田中スクール[予約]			10:10(40分)エアロサークス・田口[予約]				10:00	
10:30								10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・大島[予約]	10:30	10:30(40分)ヨガ・薔薇[予約]			10:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・大島[予約]					10:30	
11:00					11:05(40分)ファイトアッタックBEAT・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)有料セッション(ボディコンディショニング・片山※後数週[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				11:00(40分)セラフ・セッション[海川][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]			11:45(10分)ジムスモ/レグラー・キット・朝隈[予約]					12:00	
12:30									12:30	12:40(60分)有料セッション・ビニーラティス・関野[セッション][予約]			12:10(30分)ボールdeリラックス・田代[予約]					12:30	
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]			12:30(50分)有料セッション・スティッブ・村田[セッション][予約]					13:00	
13:30									13:30	13:30(60分)有料セッション(ボディコンディショニング・葉山[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									14:00	14:00(100分)バレエスクール[スクール]				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]				14:00	
14:30									14:30	14:40(40分)エアサイクル・フィットネス/リズムライド・葉山[予約]			14:30(40分)健康体操・金行[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									15:30	15:50(70分)有料セッション(ボディコンディショニング・葉山[セッション][予約]			15:50(60分)キッズ/バレエスクール[スクール]					15:30	
16:00									16:00	16:00(40分)有料セッション(ボディコンディショニング・葉山[セッション][予約]			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]			17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]					17:00	
17:30									17:30									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)ファイトアッタックBEAT・長澤[予約]						19:00
19:30					19:20(40分)シェイプ・ダンス・大塚[予約]				19:30	20:00(30分)X-CORE FIGHTING-G・大塚[予約]			19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]					19:30	
20:00									20:00	20:40(40分)シェイプ・バーチャル・長澤[予約]			20:40(40分)エアサイクル・フィットネス/バーチャル・玉井[予約]					20:00	
20:30					20:20(40分)ファイトアッタックBEAT・大塚[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			20:30	20:40(30分)EXCITE-CORE・田代(正)[予約]			20:45(60分)ジムスモ/みんなで筋トレ[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	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 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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・齊藤(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)ボディケアス・トレッヂ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]		09:15(40分)クラブ固定/HOT健体操・八田[予約]				09:30	
10:00					09:45(10分)ジムスモ/レッギング・キット・健脚[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/セルフマッサージ[セッション予約]	10:30(40分)CSLive/ファイトアッタックPRO-REC[予約]	10:45(40分)ジムスモ/ヒップリフティング[予約]	10:25(40分)ヨガ・内田[予約]	10:45(40分)ジムスモ/ヒップリフティング・大島[予約]				10:30	
11:00					11:00(40分)CSLive/ダイヤルカットオフスキンセラピー[予約]	11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	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]	11:20(40分)フランクスコールスクール[定員]	11:30(40分)★クラブ固定/ラテンダンス入門・友田[予約]	11:40(30分)CSLive/エアサイクルダンス入門・友田[予約]	11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・大島[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/ヒップリフティング[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・大島[予約]	12:40(40分)エアサイクルダンス/ハーバーライド・奥山[予約]				12:00
12:30					12:40(40分)オリジナルエアロ・大畑[予約]				12:45(30分)CSLive/カラダマッスル・REC[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/エアライクマットネス・ハイライド・REC[予約]		13:45(40分)シェイプパンプ・大塚[予約]	13:45(40分)CSLive/ビラティス・REC[予約]				13:00
13:30					13:35(30分)CSLive/からだアクティ・REC[予約]				14:45(40分)ファイトアッタックBEAT・竹下[予約]	14:50(30分)ホールde健体操・阿部(浩)[予約]				13:30
14:00					14:00(40分)ファイトアッタックBEAT・竹下[予約]	14:15(40分)シェイプパンプ・浅宮[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		15:20(40分)ファイトアッタックPRO・REC[予約]	15:25(40分)CSLive/ファイトアッタックPRO・REC[予約]	15:40(40分)ワークアウトヨガ・小宮[予約]			14:00
14:30					14:20(40分)エアサイクルダンス・リズムライド・竹下[予約]				15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]					14:30
15:00					15:10(30分)エアサイクルダンス・リズムライド・竹下[予約]	15:20(40分)ビラティス・中嶋[予約]			14:45(40分)ファイトアッタックBEAT・大塚[予約]	14:50(30分)ホールde健体操・阿部(浩)[予約]				15:00
15:30					15:20(40分)CSLive/カラダマッスル・REC[予約]				15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[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/ハイヨガ[予約]			15:40(40分)ワークアウトヨガ・小宮[予約]					16:00
16:30					16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]					16:30
17:00					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]		17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]					17:00
17:30									18:45(10分)ジムスモ/シェイプサーキット[予約]					17:30
18:00					19:10(40分)ファイトアッタックPRO・栗山[予約]				18:45(10分)ジムスモ/シェイプサーキット[予約]					18:00
18:30									19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]					18:30
20:00					20:00(40分)CSLive/エアサイクルダンス・ハーバーライド・LIVE[予約]				20:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング[予約]					20:00
20:30					20:20(40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	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	