

# セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。  
 20日(金)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				曜日	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	
08:00									08:00									08:00	
08:30					09:20(40分)ヨガ・山伸[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアキティブ・REC[予約]			08:30	09:20(40分)コンビ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・巖若[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]	09:15(40分)健康操・八田[予約]				08:30	
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/はじめての健康・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									10:30	10:30(40分)ヨガ・斎藤[予約]			10:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプアップ[予約]	10:15(40分)健康体操・ソウ[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]			10:45(10分)ジムスモ/からだスリムアップ[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/みんなで筋トレ[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/有山/高橋直(セッション)[予約]				11:30	11:30(50分)バレエクササイズスクール[スクール]			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/ボディハリス・田口[セッション][予約]				11:30	
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]			11:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット・健田[予約]	11:50(40分)オリジナルエアロ・杉田[予約]				12:00	
12:30					12:15(40分)シェイプアップ・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	12:10(30分)ボールドリラックス・田代[予約]			12:10(40分)ファイトアタックPRO・浅倉[予約]				12:30		
13:00					13:10(40分)シンブルステップ・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]			12:40(50分)有料セッション/ステップ・杉田[セッション][予約]				13:00		
13:30									13:30	13:50(40分)コンビネーションエアロ・大島(み)[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]				13:30		
14:00					14:10(40分)ピラティス・関野[予約]	14:20(40分)Fit Fun・栗山[予約]			14:00				13:40(40分)シンブルエアロ・倉行[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・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/スミス&ヒール・田代(正)[予約]				14:30	
15:00					15:10(40分)ヨガ・山伸[予約]	15:15(40分)ベリーグラン・小川(彩)[予約]			15:00	15:00(40分)ラテンダンス・友田[予約]			15:25(40分)シンブルステップ・池田[予約]				15:00		
15:30									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	15:50(70分)有料セッション/ラテンダンス・友田[セッション]			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								18:30		
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/シェイプパワー・LIVE[予約]							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・長瀬[予約]				19:30		
20:00									20:00	19:45(10分)お慶シェイプアップ[予約]			19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[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]			20:30	20:00(30分)X-CORE FIGHTING・大塚[予約]			20:20(40分)シェイプアップ・長瀬[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]			20:00(30分)X-CORE FIGHTING・大塚[予約]	20:30	
21:00									21:00	20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]							21:00		
21:30									21:30								21:30		

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。  
 20日(金)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	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	ファンショナルエリア	
08:00													08:00
08:30	09:20(40分)ヨガ・筋力[予約]	09:15(60分)有料セッション/大塚幸・ソウ[セッション][予約]			09:20(40分)ボチケアストレッチ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]			09:30(40分)フィットアタックPRO・栗山[予約]	09:15(40分)クラブ限定/HOT健康体操・八田[予約]			08:30
10:00													10:00
10:30	10:30(40分)クラブ限定/セルフケアコンディショニング/渡川[予約]	10:30(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[予約]			10:15(40分)シンプルエアロ・足立[予約]	10:40(30分)CSLive/フラエサライズ・REC[予約]			10:25(40分)ヨガ・内田[予約]				10:30
11:00					10:45(10分)ジムスモ/セップリアンズ[予約]								11:00
11:30					11:20(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:20(90分)フランメンコススクール[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][定員]				11:30
12:00					11:45(10分)ジムスモ/お慶シェイク[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/エアサイクルフィットネス/リズムライズ[予約]			12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大塚[予約]	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)コンビネーションステップ・大塚[予約]	12:30(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													13:00
13:30	13:35(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]	13:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]			13:20(40分)ZUMBA(R)・早[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]							13:30
14:00	14:20(40分)シェイプアップ・中川[予約]	14:00(40分)フィットアタックBEAT・竹下[予約]			14:15(40分)シェイプアップ・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			13:45(40分)シェイプアップ・大塚[予約]	13:45(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			14:00
14:30													14:30
15:00	15:20(40分)CSLive/からだアタック・REC[予約]	15:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライズ・竹下[予約]			15:20(40分)ピラティス・中嶋[予約]	15:25(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[予約]			14:45(40分)フィットアタックBEAT・大塚[予約]	14:50(30分)ホールde健康体操・阿部(浩)[予約]			15:00
15:30													15:30
16:00			16:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]						15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[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]				16:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]								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
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	19:10(40分)フィットアタックPRO・栗山[予約]								18:45(10分)ジムスモ/シェイプアップ[予約]				19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]	20:00(45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]											20:30
21:00					20:45(10分)ジムスモ/セップリアンズ[予約]								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	ファンショナルエリア	曜日