

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)は休館日です。

20日(月)、27日(月)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	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30									10:30
11:00									11:00									11:00
11:30									11:30									11:30
12:00									12:00									12:00
12:30									12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30									16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30									19:30									19:30
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30									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04月 -

6日(月)、13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)は休館日です。

20日(月)、27日(月)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/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・山伸[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]			09:30(40分)ファイトアタック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/フラエクササイズ・REC[予約]			10:25(40分)ヨガ・内田[予約]				10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30	12:40(40分)オリジナルエアロ・大畑[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]								12:30
13:00													13:00
13:30	13:30(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)ファイトアタック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)CSLive/シェイプアップ[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/からだトックス・REC[予約]	15:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・栗山[予約]			15:20(40分)ピラティス・Naomi[予約]				14:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	14:30(30分)ホールdeリラックス・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]										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]	16:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・田中[セッション][予約]			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]			16:30
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)ファイトアタック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													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