

# セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)は休館日です。

5日(火)、6日(水)、18日(月)、26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				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	
08:30					09:20(40分)ヨガ・山仰[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアキティブ・REC[予約]			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GAMP・REC[予約]	09:20(30分)シェイプアップ・巖若[予約]		09:15(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/はじめての機率・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]		10:15(40分)ZUMBA(R)・和[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]	10:15(40分)健康体操・ソウ[予約]	10:25(60分)*クラブ限定/ボルト・ブラ・小山[定員]			10:00
10:30									10:30(40分)ヨガ・藤原[予約]								10:30	
11:00					11:10(40分)フィットアタック2BEAT・栗山[予約]	11:00(100分)バレエスクール[スクール]			11:10(40分)ヒップホップ・菊地[予約]				11:00(40分)フィットアタック2PRO・浅倉[予約]	11:05(50分)*クラブ限定/ピラティス・コンディショニング・滝川[予約]			11:00	
11:30						11:20(40分)有料セッション/ボディメイク/山崎[予約]			11:30(50分)バレエクササイズスクール[スクール]						11:35(50分)有料セッション/ボディバランス・田口[セッション]			11:30
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)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]		12:10(30分)ボールdeリラックス・田代[予約]				12:40(40分)クラブ限定/HOTファンクショナルコンディショニング・沼尾[予約]				12:30	
13:00					13:10(40分)シンプルステップ・片山[予約]				12:50(40分)ボディメイクレーニング・田口[予約]		12:55(30分)フィールピラティス・栗山[予約]		12:40(30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(30分)CSLive/リズムGAMP・REC[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]			13:50(40分)コンピネーション/バレエ・和田[セッション][予約]								14:00	
14:30													14:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・栗山[予約]				14:30	
15:00					15:10(40分)ヨガ・山仰[予約]				15:00(40分)ランデンダンス・友田[予約]								15:00	
15:30													15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]				15:30	
16:00						16:00(40分)有料セッション/ランデンダンス・小川[第1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]		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(60分)キッズダンススクール[スクール]								16:30	
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(60分)キッズダンススクール[スクール]				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]			17:30	
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(60分)キッズバレエスクール[スクール]			18:30	
19:00									19:10(30分)CSLive/ライブ/POWER・LIVE[予約]	19:00(150分)バレエスクール[スクール]							19:00	
19:30					19:15(40分)シェイプアップ・米夢[予約]						19:15(30分)フィールピラティス・栗山[予約]		19:15(40分)CSLive/ピラティス[予約]				19:30	
20:00									19:45(10分)お慶シェイプ[予約]						19:30(60分)フラメンコスクール[スクール]	19:45(10分)お慶シェイプ[予約]	20:00	
20:30					20:15(40分)CSLive/フィットアタック2BEAT[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]								20:30	
21:00									20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大畑[予約]				20:15(40分)CSLive/Zen Yoga[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]			21:00	
21:30																	21:30	

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)は休館日です。

5日(火)、6日(水)、18日(月)、25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・書籍[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/セルフケア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]	10:40(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					10:45(10分)ジムスモ/レッグスパンク[予約]				10:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ[予約]				11:00
11:30		11:00(10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ライズ[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)フラメンコスクール[スクール]定員]			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/リズムライド・REC[予約]			11:30
12:00					11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				11:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ[予約]				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]				12:40(40分)コンビネーションエアロ・大畑[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	13:30(30分)CSLive/からだアタックPRO・REC[予約]	13:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]			13:20(40分)ZUMBA(R)・甲[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]			13:45(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]			13:30
14:00													14:00
14:30	14:20(40分)シェイプアップ・中川[予約]	14:20(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]							14:30
15:00									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	15:20(40分)CSLive/カラダトックス・REC[予約]	15:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド/スモ(高橋)[予約]			15:20(40分)ピラティス・Naomi[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]				15:40(40分)ワークアウト/ヨガ・小宮[予約]			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]				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									17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]				18:00
18:30													18:30
19:00	18:10(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(45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]			18:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]								20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]				20:45(10分)ジムスモ/レッグスパンク[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