

# セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < 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/からだアタック・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)シェイプアップ・義若[予約]		09:15(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]	09:15(40分)健康操・八田[予約]		09:30	
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(40分)健康太極拳・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]	10:15(40分)健康太極拳・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	10:30(40分)ヨガ・山伸[予約]								10:30	
11:00					11:10(40分)フィットアタックBEAT・大島[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)フィットアタックPRO・浅倉[予約]	11:05(50分)クラブ限定/ホルズボディ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/ボディコンディショニング/青山[専属特設セッション][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]								11:30	
12:00								12:00	12:00(40分)有料セッション/セップホップ/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]	11:30(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・栗山[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)ボディメイクトレーニング・田口[予約]								13:00	
13:30						13:30(30分)CSLive/リズムGAM P・REC[予約]		13:30	13:50(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]				13:00(50分)有料セッション/ボディコンディショニング・沼尾[セッション]				13:30	
14:00					14:10(40分)ピラティス・関野[予約]	14:20(30分)Down-Up Core・栗山[予約]		14:00									14:00	
14:30								14:30	14:40(30分)CSLive/エアサイズ/フィットネス/リズムライド[予約]	14:30(30分)ボールド/ラック・阿部(浩)[予約]			14:30(40分)健康体操・金行[予約]	14:35(40分)フィールヨガ・義若[予約]			14:30	
15:00					15:10(40分)ヨガ・山伸[予約]			15:00	15:00(40分)ランダンス・友田[予約]								15:00	
15:30								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					16:00(60分)有料セッション/ランダンス・友田[セッション]				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]					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]		16:30	
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(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	19:00(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]	19:30						19:20(30分)ファンクショナルピラティス・工藤[予約]			19:30	
20:00								20:00	19:45(10分)お慶シェイプ[予約]								20:00	
20:30					20:15(40分)フィットアタックBEAT・栗山[予約]	20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:30	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]	20:10(40分)シェイプアップ40・工藤[予約]			20:20(40分)エアサイズ/フィットネス/パワーライド・玉井[予約]				20:30	
21:00								21:00	20:45(10分)ジムスモ/みんなで行こう[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07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < 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	
08:00													08:00
08:30	09:20(40分)ヨガ・八田[予約]	09:15(60分)有料セッション/本橋幸・ソウ[セッション][予約]			09:20(40分)ボチケアス/レッチ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]			09:30(40分)ホワイトアタック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									09:45(10分)ジムスモ/お慶シェイクット[予約]				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/滝川[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/チューブエクササイズ[予約]				11:00
11:30	11:20(60分)有料セッション/ステップ・大畑[セッション][予約]	11:20(60分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/大畑[セッション][予約]			11:20(40分)コンディネーション/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/お慶シェイクット[予約]				12:00
12:30	12:40(40分)ヒラティス・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									12:40(40分)コンディネーション/エアサイクル/フィットネス/大畑[セッション][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]			13:00
13:30	13:25(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)・中[予約]	13:25(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・大島[予約]							13:30
14:00									13:45(40分)シェイプ/ハンズ40・粉川[予約]	13:45(40分)ポールdeリラックス・阿部(浩)[予約]			14:00
14:30	14:20(40分)シェイプ/ハンズ・中川[予約]	14:20(40分)ホワイトアタックBEAT・竹下[予約]			14:15(40分)シェイプ/ハンズ・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]							14:30
15:00									14:45(30分)EXCITE-BODY・粉川[予約]	14:40(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]			15:00
15:30	15:20(40分)CSLive/からだトックス・REC[予約]	15:30(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・大島[予約]			15:20(40分)ヒラティス・Naomi[予約]					15:40(40分)CSLive/Zen Yoga[予約]			15:30
16:00			16:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]			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]				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/お慶シェイクット[予約]				18:00
18:30													18:30
19:00	18:10(40分)ホワイトアタックPRO・栗山[予約]								18:45(10分)ジムスモ/シェイプサキット[予約]				19:00
19:30													19:30
20:00									18:45(10分)ジムスモ/かんたんストリップ[予約]				20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]	20:00(40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/ヒップホップダンス[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