

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年08月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、22日(土)、23日(日)、24日(月)、25日(火)、31日(月)は休館日です。  
11日(火)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 >

| 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                         | 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    |
| 09:00  |        |          |             |                                    |                                           |                                              |                                 | 09:00       |                                           |                                          |                                           |                                    |                                              |                                |                                     |                            |                               |          |             | 09:00 |
| 09:30  |        |          |             | 09:20(40分)ヨガ・山仲[予約]                | 09:30(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GAMP・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)健康体操・八田[予約]                        |                                |                                     |                            |                               |          | 09:30       |       |
|        |        |          |             |                                    |                                           |                                              | 09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大島[予約] |             |                                           |                                          |                                           |                                    | 09:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ[予約]                   |                                |                                     |                            | 09:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ[予約] |          |             |       |
| 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)健康本極拳・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)健康本極拳・ソウ[予約]                       | 10:25(60分)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・小山[定員] |                                     |                            |                               |          | 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・山仲[予約]                       |                                          |                                           |                                    |                                              |                                |                                     | 10:45(10分)ジムスモ/みんなで踊りし[予約] |                               |          | 10:30       |       |
| 11:00  |        |          |             | 11:10(40分)ファイトアタック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)ファイトアタックPRO・渡倉[予約]       | 11:05(50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]      |                                |                                     |                            |                               |          | 11:00       |       |
| 11:30  |        |          |             |                                    |                                           | 11:30(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・片山[定員]・義若[予約] |                                 | 11:30       |                                           |                                          |                                           |                                    |                                              |                                | 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  |        |          |             |                                    |                                           |                                              | 11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・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]    |                                          |                                           | 11:50(40分)オリジナルエアロ・杉田[予約]          | 12:10(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] |                                |                                     |                            |                               |          | 12:00       |       |
| 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]                      |                                 | 12:30       | 12:50(40分)ボディメイクレーニング・田口[予約]              | 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/杉田・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       |                                           |                                          |                                           |                                    | 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]     |                                |                                     |                            |                               |          | 13:00       |       |
| 13:30  |        |          |             |                                    | 13:30(30分)CSLive/リズムGAMP・REC[予約]          |                                              |                                 | 13:30       |                                           |                                          |                                           | 13:40(40分)シンプルエアロ・金行[予約]           |                                              |                                |                                     |                            |                               |          | 13:30       |       |
| 14:00  |        |          |             | 14:10(40分)ピラティス・関野[予約]             |                                           | 13:55(60分)有料セッション/バレエ・和田[セッション][予約]          |                                 | 14:00       | 13:50(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]           |                                          |                                           |                                    | 14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[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]             |                            |                               |          | 14:00       |       |
| 14:30  |        |          |             |                                    | 14:20(30分)Down+Up Core・栗山[予約]             |                                              |                                 | 14:30       |                                           | 14:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約] | 14:30(30分)ボールdeリラックス・阿部(浩)[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  |        |          |             |                                    | 15:15(40分)ベリーダンス・小川(彩)[予約]                |                                              |                                 | 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(60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(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]  |                               |          | 17:00       |       |
| 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       | 19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/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(90分)フタメコススクール[スクール]  |                               |          | 19:30       |       |
| 20:00  |        |          |             |                                    |                                           |                                              | 19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大島[予約] | 20:00       | 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]                   |                                |                                     |                            |                               | 20:00    |             |       |
| 20:30  |        |          |             | 20:15(40分)ファイトアタックBEAT・栗山[予約]      | 20:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]               |                                              |                                 | 20:30       | 20:40(30分)EXCITE-CORE・朝部(浩)[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]         |                                |                                     |                            |                               | 20:30    |             |       |
| 21:00  |        |          |             |                                    |                                           |                                              | 20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・大島[予約]    | 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08月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、22日(土)、23日(日)、24日(月)、25日(火)、31日(月)は休館日です。  
11日(火)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                    |       |
| 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/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 |
|       |                                         |                                                |                           | 09:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット・篠崎[予約] |                               |                                        |          | 09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]                |                                       |                                               |                                 | 09:45(10分)ジムスモ/みんなであそび楽しもう[予約] | 10:00 |
| 10:00 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(40分)・クラブ限定/セルソ・ディ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]      | 10:30(30分)CSLive/フラエウサイス・REC[予約]       |          |                                          | 10:25(40分)ヨガ・内田[予約]                   |                                               |                                 |                                | 10:30 |
|       |                                         |                                                |                           | 10:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]   |                               |                                        |          | 10:45(10分)ジムスモ/シェーブスクワーズ[予約]             |                                       |                                               |                                 | 10:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット・篠崎[予約] | 11:00 |
| 11:00 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 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/リズムライド・REC[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 |
|       |                                         |                                                |                           | 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]               | 11:30(40分)・クラブ限定/ラッシュダンス入門・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] |                                 | 11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]   | 12:00 |
| 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]    |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(40分)ピラティス・大畑[予約]                  |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 12:30 |
|       |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          | 12:40(40分)コンビネーション/エアロ・大畑(月)・非関(金)・篠崎(土) | 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 |
| 13:00 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 13:00 |
| 13:30 | 13:30(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]        | 13:30(40分)CSLive/スチーム&セーリング・REC[予約]            |                           |                                | 13:25(40分)ZUMBA(R)・甲[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 |
|       |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          | 13:45(40分)シェイプ/ハンブ40・粉川[予約]           | 13:45(40分)ボールドリックス・阿部(浩)[予約]                  |                                 |                                | 14:00 |
| 14:00 | 14:20(40分)シェイプ/ハンブ・中川[予約]               | 14:20(40分)フィットアタック/BEAT・竹下[予約]                 |                           |                                | 14:15(40分)シェイプ/ハンブ・浅倉[予約]     | 14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]            |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 14:30 |
| 14:30 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          | 14:45(30分)EXCITEーB ODY・粉川[予約]         | 14:45(40分)CSLive/フィットアタック/BEAT[予約]            |                                 |                                | 15:00 |
| 15:00 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 15:00 |
| 15:30 | 15:20(40分)CSLive/カラダデトックス・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・栗山[予約]          |                           |                                | 15:20(40分)ピラティス・Naomi[予約]     |                                        |          |                                          |                                       | 15:45(40分)CSLive/Zen Yoga[予約]                 |                                 |                                | 15:30 |
|       |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          | 15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]             |                                               |                                 |                                | 16:00 |
| 16:00 |                                         |                                                | 16:10(60分)キッズ空手スクール[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] |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]              |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 16:30 |
| 17:00 |                                         |                                                | 17:20(60分)キッズ空手スクール[スクール] |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]              |                                                |                           |                                | 17:15(75分)ヒップホップスクール[スクール]    |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 17:30 |
|       |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          | 17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]                |                                       |                                               |                                 | 17:45(10分)ジムスモ/シェーブスクワーズ[予約]   | 18:00 |
| 18:00 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 18:00 |
| 18:30 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 18:30 |
| 18:00 | 18:10(40分)フィットアタックPRO・栗山[予約]            |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 18:00 |
| 18:30 |                                         |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 18:30 |
| 20:00 |                                         | 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] |                           | 18:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]   |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 20:00 |
|       | 20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]               |                                                |                           |                                |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 20:30 |
| 20:30 |                                         |                                                |                           | 20:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ・ペン[予約]   |                               |                                        |          |                                          |                                       |                                               |                                 |                                | 21:00 |
| 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    |