

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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]: 予約が必要でず [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/からだアクティブ・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]	09:30(30分)CSLive/リズムGAMP・REC[予約]	09:20(30分)シェイブバンブ・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	
						09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大畑[予約]							09:45(10分)ジムスモ/レッグシェイブ[予約]					09:45(10分)ジムスモ/チューブスクワーズ[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)健康本格拳・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)健康本格拳・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								10:30		10:30(40分)ヨガ・山仲[予約]								10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[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・渡邊[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]		11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[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・高橋[セッション][予約]				11:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット・健嗣[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)シェイブバンブ・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)ボディメイクレーニング・田口[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]				13:00		
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/バレー・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		
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!ラックス・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・山仲[予約]		15:15(40分)ベリーダンス・小川(彩)[予約]		15:00	15:00(40分)ラテンダンス・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/ラテンダンス・友田[セッション]					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	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)シェイブバンブ・米夢[予約]		19:15(30分)フィールピラティス・栗山[予約]		19:30								19:30(90分)フラメンコスクール[スクール]		19:40(10分)お腹シェイブ[予約]	19:30	
20:00						19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大畑[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[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・阿部(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]			20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ[予約]	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09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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							
09:00													09:00						
09:30	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]		09:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット 豊順[予約]	09:20(40分)ボディケアストレッチ・山仲[予約]	09:20(40分)ZUMBA(R)・小山[予約]		09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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]		09:45(10分)ジムスモ/みんなであそび(小学生専用)[予約]	09:30						
													10:00						
10:00													10:00						
10:30	10:30(40分)＊クラブ限定/セル・成子(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]		10:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ[予約]	10:15(40分)シンプルエアロ・足立[予約]	10:30(30分)CSLive/ブラエクササイズ・REC[予約]		10:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ[予約]	10:25(40分)ヨガ・内田[予約]			10:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット 豪華スモ[予約]	10:30						
													11:00						
11:00													11:00						
11:30	11:20(60分)有料セッション/スチーフ・大畑[セッション][予約]	11:20(60分)CSLive/アサヒのヨガ・本橋幸・ソウ[セッション][予約]		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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]		11:45(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]		11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ[予約]・大島[予約]	11:30						
													12:00						
12:00													12:00						
12:30	12:40(40分)ピラティス・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]			12:00(40分)ヒップホップ・田中(邦)[予約]				12:40(40分)コンディネーション/ウェイト・大島[予約]・非会員専用[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													13:00						
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)・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]			13:45(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]			13:30						
													14:00						
14:00													14:00						
14:30	14:20(40分)シェイプ/ハンブ・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/ハンブ・浅倉[予約]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			14:45(30分)EXCITEーBODY・粉川[予約]	14:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			14:30						
													15:00						
15:00													15:00						
15:30	15:20(40分)CSLive/カラダテックス・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)ZUMBA(R)・栗山[予約]	15:40(40分)CSLive/Zen Yoga[予約]			15:30						
													16:00						
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]							16:00						
16:30					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													18:00						
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/シェイプサーキット[予約]					19:00						
													19:30						
19:30													19:30						
20:00	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]												20:00						
													20:30						
20:30													20:30						
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	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						