

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	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]	09:30(30分)CSLive/からだアップ・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
								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/レッグシェイプ[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]	10:20(40分)ヨガ・山伸[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
								10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(大畑[予約])									10:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ(大畑[予約])	
10:30									10:30									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・浅倉[予約]	11:05(40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
							11:20(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・片山[常時募集][セッション][予約]											
11:30								11:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ(大畑[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]					11:35(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
																	11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(大畑[予約])	
12:00									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]								12:00
					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]							12:10(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]				
12:30									12:30	12:50(40分)ボディメイクレーニング・田口[予約]				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							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(30分)CSLive/リズムGAM P・REC[予約]												
13:30									13:30	13:55(60分)有料セッション/バレエ・和田[セッション][予約]								13:30
14:00					14:10(40分)ピラティス・関野[予約]				14:00	14:00(40分)コンピネーションエアロ・大島(み)[予約]								14:00
						14:20(30分)Down-Up Core・栗山[予約]												
14:30									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(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)ラテンダンス・友田[予約]								15:00
						15:15(40分)ベリーグダンス・小川(彩)[予約]								15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]				
15:30									15:30									15:30
															15:50(60分)キッズバレエスクール[スクール]			
16:00									16:00							16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]		16:00
					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	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
					17:15(60分)キッズヒップホップスクール[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									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						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/フェイザバロウPOWER-LIVE[予約]	19:00(150分)バレエスクール[スクール]							19:00
					19:15(40分)シェイプアップ・工藤[予約]		19:15(30分)Pilates Shape・栗山[予約]							19:20(30分)ファンクショナルピラティス・工藤[予約]				
19:30									19:30							19:30(90分)フランメンコスール[スクール]		19:30
								19:45(10分)お腹シェイプ[予約]									19:45(10分)お腹シェイプ・お尻シェイプ(大畑[予約])	
20:00									20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]				20:10(40分)シェイプアップ・米夢[予約]				20:00
					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									20:30							20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・重高[予約]		20:30
								20:45(10分)ジムスモ/レッグサート・ 健部・大畑[予約]									20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]	
21:00									21:00									21:00
21:30									21:30									21:30
	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	月				火				曜日	水				木				曜日

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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/レッグサークット[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]		09:30(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
10:30	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)シンブルエロ・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/レッグサークット[予約]	10:30
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/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/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		11:30(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]	11:30
12:00													12:00
12:30	12:35(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]								12:30
13:00													13:00
13:30	13:35(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													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]			13:45(40分)シェイプアップ/バンブー・粉川[予約]	13:45(40分)ボールドリックス・阿部(浩)[予約]			14:30
15:00													15:00
15:30	15:20(40分)CSLive/カラダテトックス・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)ピラティス・Naomi[予約]				14:45(30分)EXCITEーB ODY・粉川[予約]	14:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		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]	16:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]			15:45(40分)ZUMBA(R)・栗山[予約]	15:40(40分)CSLive/Zen Yoga[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]							17:45(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ・大島[予約]	17:30
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/シェイプサークット[予約]					19:00
19:30													19:30
20:00	20:20(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]												20:00
20:30													20:30
21:00				20:45(10分)ジムスモ/ヒップアップ[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