セントラルフィットネスクラブ緑園都市 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 ＞

月

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
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

火

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
09:00	09:20(40分)ヨガ・山伸[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[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]
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]	
10:30				10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・大島[予約]
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]	11:20(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・片山※偶数週[セッション][予約]	
11:30				11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・大島[予約]
12:00	12:15(40分)シェイプバンプ・栗山[予約]			
12:30		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]	
13:00	13:10(40分)シンプルステップ・片山[予約]			
13:30		13:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[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	14:10(40分)ピラティス・関野[予約]	14:20(30分)Down―Up Core・栗山[予約]		
14:30				
15:00	15:10(40分)ヨガ・山伸[予約]	15:15(40分)ベリーダンス・小川（彩）[予約]		
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]		
16:30	16:15(60分)キッズヒップホップスクール[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]			
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]		
19:00				
19:30	19:15(40分)シェイプバンプ・工藤[予約]		19:15(30分)Pilates Shape・栗山[予約]	
20:00				19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・大島[予約]
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]		
21:00				20:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚・大島[予約]
21:30				

水

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
09:00				
09:30	09:20(40分)コンビネーションステップ・大畑[予約]	09:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	09:20(30分)シェイプバンプ・義若[予約]	09:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ[予約]
10:00				
10:30	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]	10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]
11:00	11:10(40分)ヒップホップ・菊地[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]		11:45(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚[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]			
12:30		12:30(100分)バレエスクール[スクール]		
13:00	12:50(40分)ボディメイクレーニング・田口[予約]			
13:30	13:50(40分)コンビネーションエアロ・大島（み）[予約]			
14:00				
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]		
15:00	15:00(40分)ラテンダンス・友田[予約]			
15:30				
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]		
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[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]			
18:00				
18:30				
19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・LIVE[予約]	19:00(150分)バレエスクール[スクール]		
19:30				19:45(10分)お腹シェイプ[予約]
20:00	20:00(30分)CSLive/X―CORE FIGHTING・LIVE[予約]			
20:30	20:40(30分)EXCITE―CORE・阿部（浩）[予約]			20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]
21:00				
21:30				

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
09:00				
09:30	09:15(40分)ZUMBA（R）・小山[予約]	09:15(40分)健美操・八田[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)エアロサーキット・田口[予約]			
10:30		10:15(40分)健康太極拳・ソウ[予約]	10:25(60分)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・小山[定員]	10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[予約]
11:00	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]		
11:30			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]	
12:00	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]		11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]
12:30	12:40(50分)有料セッション/ステップ・杉田[セッション][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]		
13:30	13:40(40分)シンプルエアロ・金行[予約]			
14:00		14:00(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・ASCC[予約]		
14:30	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]		
15:00				
15:30	15:25(40分)シンプルステップ・池田[予約]			
16:00		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(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				
18:30		18:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]		
19:00	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(90分)フラメンコスクール[スクール]	19:45(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ[予約]
20:00	20:10(40分)シェイプバンプ・米夢[予約]			
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]		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[予約]
21:00				
21:30				

作成日:2026/10/31 16:58:12

セントラルフィットネスクラブ緑園都市 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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／太極拳・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 健嗣[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／みんなで筋トレ・大島[予約]	09:30
10:00													10:00
10:30	10:30(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]	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／ヒップリフティング[予約]	10:15(40分)シンプルエアロ・足立[予約]	10:40(30分)CSLive／プラエクササイズ・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]			10:40(10分)ジムスモ／レッグサーキット 健嗣・大島[予約]	10:30
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]	11:35(45分)CSLive／メディカルフィットネスシリーズ・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]		11:45(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／ヒップリフティング・大島[予約]	11:30
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	12:35(40分)ピラティス・大畑[予約]								12:40(40分)コンビネーションエアロ・大島（み）※偶数週[予約]	12:40(30分)CSLive／サスペン整理整頓アンドREC※奇数週[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	13:35(30分)CSLive／からだアクティブ・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)シェイプバンプ・粉川[予約]	13:45(40分)ボールdeリラックス・阿部（浩）[予約]			13:30
14:00													14:00
14:30	14:20(40分)シェイプバンプ・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)シェイプバンプ・須倉[予約]	14:35(40分)CSLive／ヨガ・REC[予約]			14:45(30分)EXCITE一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
15:30	15:20(40分)CSLive／カラダトックス・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・重高[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／ZenYoga[予約]			15:30
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]		17:15(75分)ヒップホップスクール[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]							17:45(10分)ジムスモ／お腹シェイプ[予約]				17:40(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								18:45(10分)ジムスモ／シェイプサーキット[予約]					18:30
19:00	19:10(40分)ファイトアタックPRO・栗山[予約]												19:00
19:30				19:45(10分)ジムスモ／かんたんストレッチ[予約]									19:30
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]											20:00
20:30	20:20(40分)ZUMBA（R）・友田[予約]			20:45(10分)ジムスモ／ヒップリフティング[予約]									20:30
21:00													21:00
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	
曜日	金				土				日				曜日

作成日:2026/10/31 16:58:12