

セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2025年07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(別途入金手続き、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		金		曜日	土		日		曜日
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][整理 券]				09:00
09:30			09:30(40分)ヨガ・立木[整理 券]		09:30			09:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[整理券]				09:30					09:30
10:00					10:00	10:00(40分)シェイプバンパ4 0・花塚[整理券]				10:00(40分)CSLive/スムース&ヒー リングCS[整理券]		10:00		10:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]			10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダデトック CS[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ スタッフ	11:00	10:55(40分)ファイトアタック・ 花塚[整理券]		10:45(40分)ステップサーキット ・中島[整理券]		11:00(40分)コンビネーション ステップ・入澤[整理券]	11:00(10分)ジムスモ/コア ワークアウト	11:00	10:45(40分)シェイプバンパ4 0・佐野[整理券]		11:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]		11:00
11:30					11:30			11:40(40分)シンプルエアロL ow・土屋[整理券]				11:30	11:45(40分)コンビネーション エアロ・清水[整理券]				11:30
12:00			12:00(40分)ZUMBA(R)・中 道[整理券]		12:00					12:00(40分)ヨガ・入澤[整理 券]		12:00					12:00
12:30					12:30			12:35(40分)ピラティス・中島 [整理券]				12:30			12:15(40分)オリジナルエアロ ・高橋[整理券]		12:30
13:00			13:00(40分)コンビネーション エアロ・中道[整理券]		13:00	13:00(20分)ジムスモ/コアワーク アウト				12:55(20分)CSLive/メディカル/心臓 アネチエジニングCS[整理券]		13:00	12:45(40分)CSLive/Lat LatB-Live [整理券]		13:10(40分)コンビネーション ステップ・高橋[整理券]	13:00(10分)ジムスモ/コア ワークアウト	13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・Li vet[整理券]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-Live[整理券]		13:30	13:40(40分)ヨガ・田丸[整理 券]				13:30
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30					14:30			14:30(30分)CSLive/リズ&CAMP・Li vet[整理券]				14:30			14:20(40分)CSLive/X-CO RE TRAINING-CS[整理 券]		14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]		15:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]		16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				17:30(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)キッズ体育スク ール[スクール]				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					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
19:00			19:10(40分)ZUMBA(R)・池 内[整理券]		19:00	19:10(30分)シェイプバンパ3 0・佐野[整理券]		19:10(40分)シンプルエアロ・ 萩原[整理券]			19:00(10分)ジムスモ/コア ワークアウト	19:00					19:00
19:30				19:50(15分)ジムスモ/お腹シェイプ・堀	19:30				19:55(10分)ストレッチ・スタッフ		19:30(10分)ジムスモ/レッグシェイプ スタッフ	19:30					19:30
20:00			20:10(40分)CSLive/パワー ヨガ[整理券]		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE TR AINING-Live[整理券]		20:10(40分)CSLive/Lati L ati-CS[整理券]		20:10(40分)CSLive/ファイト アタックPRO-CS[整理券]		20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日