## セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

## くスタジオ >

曜日	<u>ンオ &gt;</u>	1	:	火	曜日	7	τ	1 7	;		<b>±</b>	曜日	1			3	曜日
	スタジオ	<b>37</b>	スタジオ	27		スタジオ	9 <u>7</u>	スタジオ	۵۲	スタジオ	۵۲		スタジオ	ジム	スタジオ	àΥ	
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		09:30			09:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[整理券]				09:30			-		09:30
			. 券]					EC[整理券]				1					1
10:00					10:00	10:00(40分)シェイプパンプ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
						- 10-0-12-12-35											
10:30					10:30							10:30			_		10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・	11:10(10分)ジムスモ/レッグシェイブ・ 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)コンピネーション	/ ILEO(10分)ジムスモ/コア ILEO(10分)お腹シェイブ・ス ポールエクササイズ・スタッ タッフ	11:00	10:45(40分)シェイブパンプ4 0・佐野[整理券]		11:00(60分)キッズダンススク		11:00
11.00			Live[整理券]	スタッフ	11.00					11:00(40分)コンビネーション ステップ・入澤[整理券]	B-810444Y-Yaa	- 11.00			11:00(60分)キッズダンススク - ール[スクール]		- 11.00
11:30					11:30		130(  0分)ジムスモ/みん はでパランスアップ・スタッ 関名パスト・スタッフ コ	° 11:40(40分)シンブルエアロL ow・土屋[整理券]				11:30			-		11:30
						11:55(40分)ZUMBA(R)·和 田[整理券]		■OW・工座[金型券]				1	11:45(40分)コンビネーション エアロ・清水[整理券]				1
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	7 1177-1277				12:00
					40.00			10.05/40/11/2== .7							12:15(40分)オリジナルエアロ ・高橋[整理券]		
12:30			<b></b>		12:30			12:35(40分)ピラティス・中島 [整理券]		12:55(20分)CSLive/メディカルフィット ネス/腰痛予防・改善・CS[整理券]		12:30	12:45(40分)CSLive/Lati Lati・REC [整理券]		-	12:50(10分/ジムスモ/かん た人芸様ほグし・スタッフ型 ************************************	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	1305/20分にSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・ RDC(登録号)		1		ネス/腰痛予防・改善・CS[整理券]		13:00	[整理券]		- 13:10(40分)コンビネーション ステップ・高橋[整理券]	(130(10分)グムスモ/お腹 シェイフ・スタッフ(整理券)	13:00
			エアロ・中道[整理券]												_ ステップ・高橋[整理券]	<b>L</b>	1
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・Li ve[整理券]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・Live[整理券]	3	13:30	13:40(40分)ヨガ・田丸[整理 券]				13:30
								TOLIE WEST					[""				
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30			<b></b>		14:20			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・Li				14-20			14:20(40分)CSLive/X一CO RE TRAINING·CS[整理 #1		14:20
14.30					14.30			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・Li ve[整理券]				14.30					14.30
15:00					15:00							15:00					15:00
												1					
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(幼児)[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]	7	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(児童)[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]	7	16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		-		16:30
10.00			ール(児童)[スクール]		10.00	ール(児童)[スクール]		- ール[スクール]		ール(児童)[スクール]		10.00	ール(児童)[スクール]		-		1
17:00			1		17:00			1				17:00	i				17:00
																	1
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]		<u> </u>		17:30
18:00					10.00							10.00			-		10.00
16:00			1	<b></b>	10:00			<b> </b>		1		10.00			<b></b>		10:00
18:30					18:30					18:30(60分)キッズヒップホッ ブスクール[スクール]	,	18:30			-		18:30
										フスクール[スクール]							
19:00			19:10(40分)ZUMBA(R)·池 内[整理券]		19:00	19:10(30分)シェイブパンブ3 O・佐野[整理券]		19:10(40分)シンプルエアロ・ - 萩原[整理券]				19:00					19:00
											1920(10分)ジムスモ/二の 製品/スト・スタッフ 1920(10分)ジムスモ/ナッフ						
19:30				19:50(15分)ジムスモ/お腹シェイブ・堀	19:30	ļ			19:55(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・	<b> </b>	19:00(10分)ウムスモ/セック リフティング・スタッフ	19:30			<b> </b>		19:30
20:00			20:10(40分)CSLive/パワー		20:00	20:00(30分)CSLive/X—CORE TR AINING·REC[整理券]		20:10(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC[整理券]	19:55(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・ スタッフ	20:10(40分)シェイブパンプ3 0・長田[整理券]	3	20:00			+		20:00
			20:10(40分)CSLive/パワー ヨガ・REC[整理券]			AINING·REC[登埋券]		アタックPRO・REC[整理券]		O·長田[整理券]							1
20:30			1	<b></b>	20:30			<u> </u>		<u> </u>		20:30			<b>†</b>	<del></del>	20:30
						20:45(40分)CSLive/Lati Lati·REC [整理券]											
21:00					21:00							21:00					21:00
91,00			<b></b>		01-00					<b></b>		21-00					01.00
21:30					21:30							21:30					21:30
	スタジオ	27	スタジオ	27		スタジオ	27	スタジオ	ಎಗ	スタジオ	27		スタジオ	27	スタジオ	27	
曜日	Я		;	火	曜日	7		*		!	金	曜日	4			•	曜日