

## セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2026年01月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

1日(水)、2日(木)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	水	木	金	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
09:00			08:00			08:00		09:00
09:30		09:30(40分)ヨガ・立木[整理券]	08:30			08:30		09:30
10:00		10:00(40分)シェイプパンプ4 O・花塚[整理券]	10:00		10:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング-C[整理券]	10:00		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][整理券]
10:30			10:30			10:30		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス-Live[整理券]	11:10(10分)ジムモ/レッグシェイプ-S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-C[整理券]	11:00(40分)ヨガ・佐野[整理券]	11:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
11:30			11:30	11:30(40分)ヨガ・立木[整理券] 11:30(40分)ヨガ・花塚[整理券]	11:40(40分)シンプルエアロ low・土屋[整理券]	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]		12:35(30分)CSLive/はじめて太極拳-CS[整理券]	12:45(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(40分)コンビネーションエアロ・高橋[整理券]		13:00
13:30			13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ・Livel[整理券]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB-EAT-Live[整理券]	13:30(40分)ヨガ・丸田[整理券]		13:30
14:00			14:00			14:00		
14:30			14:30	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP-Live[整理券]		14:30	14:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING-CSI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(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]	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]	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(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		18:30
19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・池内[整理券]	19:00	19:10(30分)シェイプパンプ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
19:30			19:30			19:30	19:30(30分)ヨガ・立木[整理券] 19:30(30分)ヨガ・花塚[整理券]	19:30
	19:55(15分)ジムモ/お腹シェイプ-Sタッフ		19:55(10分)ジムモ/レッグシェイプ-Sタッフ	19:55(10分)ジムモ/レッグシェイプ-Sタッフ				
20:00	20:10(40分)CSLive/パワー・ヨガ・REC[整理券]	20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-REC[整理券]	20:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO-REC[整理券]	20:10(30分)シェイプパンプ3 O・長田[整理券]	20:00		20:00
20:30			20:30			20:30		20:30
21:00			21:00			21:00		21:00
21:30			21:30			21:30		21:30
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
月	火	水	木	金	土	日	月	火