

セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2026年07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

< 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<br>ール(幼児)[スクール][整理<br>券] |    |                                   |                                 | 09:00 |
| 09:30 |      |    | 09:30(40分)ヨガ・立木[整理<br>券]                                |                                                         | 09:30 |                                               |    | 09:30(40分)CSLive/ヨガ・R<br>EC[整理券]          |    |                                                 |                                  | 09:30 |                                            |    |                                   |                                 | 09:30 |
| 10:00 |      |    |                                                         |                                                         | 10:00 | 10:00(40分)シェイプバンパ<br>・花塚[整理券]                 |    |                                           |    | 10:00(40分)CSLive/スムース&ヒー<br>リング-C[整理券]          |                                  | 10:00 |                                            |    | 10:00(60分)キッズダンスス<br>クール[スクール]    |                                 | 10:00 |
| 10:30 |      |    | 10:25(20分)CSLive/メヂカルP/香<br>島 祐希 研 トレーニング-Live[整理券]     |                                                         | 10:30 |                                               |    |                                           |    |                                                 |                                  | 10:30 |                                            |    |                                   |                                 | 10:30 |
| 11:00 |      |    | 11:00(40分)CSLive/カラダドック<br>ス-Live[整理券]                  | 11:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ<br>プ スタッフ                         | 11:00 | 10:55(40分)ファイトアタックB<br>EAT・花塚[整理券]            |    | 10:45(40分)ステップサーキ<br>ット・中島[整理券]           |    | 11:00(40分)コンビネーション<br>ステップ・入澤[整理券]              | 11:00(40分)ジムスモ/ヒー<br>リング-C[整理券]  | 11:00 | 10:45(40分)シェイプバンパ<br>・鎌谷[整理券]              |    | 11:00(60分)キッズダンスス<br>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<br>ow・土屋[整理券]          |    |                                                 |                                  | 11:30 |                                            |    |                                   |                                 | 11:30 |
| 12:00 |      |    | 11:55(40分)ZUMBA(R)・中<br>道[整理券]                          |                                                         | 12:00 |                                               |    |                                           |    | 12:00(40分)ヨガ・入澤[整理<br>券]                        |                                  | 12:00 | 11:45(40分)コンビネーション<br>エアロ・清水[整理券]          |    |                                   |                                 | 12:00 |
| 12:30 |      |    |                                                         |                                                         | 12:30 |                                               |    | 12:35(40分)ピラティス・中島<br>[整理券]               |    |                                                 |                                  | 12:30 |                                            |    | 12:15(40分)オリジナルエア<br>ロ・高橋[整理券]    |                                 | 12:30 |
| 13:00 |      |    | 12:50(40分)コンビネーション<br>エアロ・中道[整理券]                       |                                                         | 13:00 | 12:50(40分)CSLive/ZenYo<br>ga・REC[整理券]         |    |                                           |    | 12:55(30分)CSLive/メヂカルフイ<br>ットネス-糖尿病予防・改善-C[整理券] |                                  | 13:00 | 12:45(40分)CSLive/Lat Lat+REC<br>[整理券]      |    | 13:10(40分)ジムスモ/ヒー<br>リング-C[整理券]   | 13:00(40分)ジムスモ/ヒー<br>リング-C[整理券] | 13:00 |
| 13:30 |      |    |                                                         |                                                         | 13:30 |                                               |    | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・L<br>ive[整理券]         |    | 13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB<br>EAT-Live[整理券]     |                                  | 13:30 | 13:40(40分)ヨガ・田丸[整理<br>券]                   |    |                                   |                                 | 13:30 |
| 14:00 |      |    |                                                         |                                                         | 14:00 |                                               |    |                                           |    |                                                 |                                  | 14:00 |                                            |    | 14:10(40分)ファイトアタックP<br>RO・井谷[整理券] |                                 | 14:00 |
| 14:30 |      |    |                                                         |                                                         | 14:30 |                                               |    | 14:30(30分)CSLive/リズム&CAMP-L<br>ive[整理券]   |    |                                                 |                                  | 14:30 |                                            |    |                                   |                                 | 14:30 |
| 15:00 |      |    |                                                         |                                                         | 15:00 |                                               |    |                                           |    |                                                 |                                  | 15:00 |                                            |    |                                   |                                 | 15:00 |
| 15:30 |      |    | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール]                       |                                                         | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール]             |    | 15:30(60分)キッズダンスス<br>クール[スクール]            |    | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール]               |                                  | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>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<br>ール(児童)[スクール]                       |                                                         | 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]             |    | 16:30(60分)キッズダンスス<br>クール[スクール]            |    | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]               |                                  | 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>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<br>ール(児童)[スクール]                       |                                                         | 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]             |    |                                           |    | 17:30(60分)キッズヒップホッ<br>プスクール[スクール]               |                                  | 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>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<br>プスクール[スクール]               |                                  | 18:30 |                                            |    |                                   |                                 | 18:30 |
| 19:00 |      |    | 19:10(40分)ZUMBA(R)・池<br>内                               |                                                         | 19:00 | 19:10(30分)シェイプバンパ<br>・佐野[整理券]                 |    | 19:10(40分)シンプルエアロ<br>・萩原[整理券]             |    |                                                 | 19:25(10分)ジムスモ/みんなであそ<br>ぶスタッフ   | 19:00 |                                            |    |                                   |                                 | 19:00 |
| 19:30 |      |    |                                                         |                                                         | 19:30 |                                               |    |                                           |    |                                                 | 19:40(10分)ジムスモ/ヒップアップ<br>ダンススタッフ | 19:30 |                                            |    |                                   |                                 | 19:30 |
| 20:00 |      |    | 20:10(40分)CSLi<br>ve/ZenYoga-Live/17-ヨガ・2<br>分・5週目[整理券] | 20:10(40分)CSLi<br>ve/ZenYoga-Live/17-ヨガ・2<br>分・5週目[整理券] | 20:00 | 20:00(30分)CSLive/X-CORE TR<br>AINING-REC[整理券] |    | 20:10(40分)CSLive/ファイト<br>アタックPRO-REC[整理券] |    | 20:00(40分)シェイプバンパ<br>・長田[整理券]                   |                                  | 20:00 |                                            |    |                                   |                                 | 20:00 |
| 20:30 |      |    |                                                         |                                                         | 20:30 |                                               |    |                                           |    |                                                 |                                  | 20:30 |                                            |    |                                   |                                 | 20:30 |
| 21:00 |      |    |                                                         |                                                         | 21:00 | 20:45(40分)CSLive/Lat Lat+REC<br>[整理券]         |    |                                           |    | 20:55(40分)ファイトアタックB<br>EAT・長田[整理券]              |                                  | 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                                                      | 曜日    | スタジオ                                          | ジム | スタジオ                                      | ジム | スタジオ                                            | ジム                               | 曜日    | スタジオ                                       | ジム | スタジオ                              | ジム                              | 曜日    |