

セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 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 ・花塚[整理券]				10:00(40分)CSLive/スモー&ヒー リング-REC[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			10:25(20分)CSLive/メヂカルP/香 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 ス-Live[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B EAT・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(40分)コンビネーション ステップ	11:00	10:45(40分)シェイプバンパ ・鎌谷[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					11:30
12:00			11:55(40分)ZUMBA(R)・中 道[整理券]		12:00					12:00(40分)ヨガ・入澤[整理 券]		12:00	11:45(40分)コンビネーション 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 [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			12:50(40分)コンビネーション エアロ・中道[整理券]		13:00	12:50(40分)Pilates Shape REC[整理券]		12:50(30分)CSLive/メヂカルフイ ット・ス・ロコモ予防-改善-REC[整理券]		12:50(30分)CSLive/メヂカルフイ ット・ス・ロコモ予防-改善-REC[整理券]		13:00	12:45(40分)CSLive/Lat Lat-REC [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(40分)ジムスモ/レッグシェイ プ スタッフ	13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・L ive[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			14:10(40分)ファイトアタックP RO・井谷[整理券]		14:00
14:30					14:30			14:30(30分)CSLive/リズム&CAMP-L 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 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	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	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		19:00	19:10(30分)シェイプバンパ ・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
20:00			20:10(40分)CSLi ve/ZenYoga-L ive/17-ヨガ・2 1-5週目[整理券]	19:50(15分)ジムスモ/お腹シェイ プ スタッフ	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]		20:00(40分)シェイプバンパ ・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 [整理券]				20:55(40分)ファイトアタックB 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