

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2025年04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 >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	
10:00			10:00/30分CSLive/フットサイズ-REC(録画)[予約]			10:00	10:10/40分CSLive/Lati Lat-REC(録画)[予約]		10:10/40分ピラティス・田中[予約]			10:10/40分エアロサーキット・田辺[予約]			10:00				10:20/40分ヨガ・村上[予約]			10:00	
10:30						10:30									10:30							10:30	
11:00			10:50/30分CSLive/X-CORE DANCING-REC(録画)[予約]			11:00	11:05/40分シンプルエアロ・簡潔[予約]		11:00/30分Fit Fun-毛戸[予約]			11:05/40分ZUMBA(R)・柳田[予約]			11:00						11:00/15分ジムスモ/みんなでお楽しみ-先着	11:00	
11:30			11:35/40分CSLive/シェイプアップ-REC(録画)[予約]			11:30			11:30/30分エアサイクルフィットネス/リズムライド・毛戸[予約]						11:30				11:20/40分シンプルステップ・中村[予約]			11:30	
12:00						12:00	12:00/40分ヨガ・斎藤[予約]					12:00/40分ストレッチ・喜川[予約]			12:00				12:20/40分ZUMBA(R)・中村[予約]			12:00	
12:30			12:40/40分ZUMBA(R)・瀬戸[予約]			12:30			12:40/30分ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]						12:30							12:30	
13:00						13:00	13:00/40分シェイプアップ・篠本[予約]		13:20/30分シンプルステップ・簡潔[予約]			13:20/40分オリジナルエアロ・桐原[予約]			13:00			13:00/15分ジムスモ/みんなでお楽しみ-後着				13:00	
13:30			13:35/40分ヨガ・森元[予約]			13:30	13:55/40分ファンクショナルコンディショニング・喜川[予約]		14:00/40分ヨガ・森元[予約]						13:30				13:20/40分CSLive/クラッシュボックス-REC(録画)[予約]			13:30	
14:00						14:00									14:00							14:00	
14:30			14:30/30分CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(録画)[予約]			14:30						14:30/30分CSLive/X-CORE DANCING-REC(録画)[予約]			14:30				14:20/40分ファンクショナルコンディショニング・喜川[予約]			14:30	
15:00						15:00									15:00				15:10/30分エアロサーキット・簡潔[予約]			15:00	
15:30						15:30	15:30/60分キッズ体育スクール[スクール]		15:30/150分卓球(フリー)			15:30/170分卓球(フリー)			15:30				15:20/40分CSLive/ヨガ・REC(映像)[予約]			15:30	
16:00			16:00/60分有料セッション//バレー・辻本[セッション]			16:00									16:00				16:00/40分エアサイクルフィットネス/パワーライド・篠原[予約]			16:00	
16:30						16:30	16:30/60分キッズ体育スクール[スクール]								16:30				16:20/40分ZUMBA(R)・石坂[予約]			16:30	
17:00						17:00									17:00				17:10/40分*クラブ限定/TAEBO(R)・簡潔[予約]			17:00	
17:30						17:30									17:30							17:30	
18:00			18:10/40分ヨガ・森元[予約]			18:00									18:00				18:10/40分ヒップホップ・毛戸[予約]			18:00	
18:30						18:30	18:30/30分CSLive/X-CORE DANCING-REC(録画)[予約]		18:40/30分ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]			18:50/40分フィールピラティス・砂田[予約]			18:30							18:30	
19:00			19:00/40分*クラブ限定/TAEBO(R)・後着[予約]	19:10/15分ジムスモ/みんなでお楽しみ-後着		19:00	19:10/30分CSLive/シェイプアップ/POWER-LIVE[予約]		19:20/40分シェイプアップ・簡潔[予約]			19:40/40分ヨガ・砂田[予約]			19:00							19:00	
19:30						19:30						19:40/40分ヨガ・砂田[予約]			19:30							19:30	
20:00			19:50/40分ZUMBA(R)・簡潔[予約]			20:00	20:00/40分ストリートダンス・桐原[予約]		20:20/30分エアサイクルフィットネス/リズムライド・石坂[予約]			20:35/40分CSLive/シェイプアップ-REC(録画)[予約]			20:00							20:00	
20:30						20:30	20:50/30分ファンクショナルコンディショニング-後着[予約]								20:30							20:30	
21:00			20:55/40分エアサイクルフィットネス/パワーライド・簡潔[予約]			21:00			21:00/20分ストレッチ・井口						21:00							21:00	
21:30						21:30									21:30							21:30	
第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	曜日	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	曜日	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	曜日
月			火				水			木			金				土			日			

休館日