

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、18日(月)、25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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	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		第一スタジオ	第二スタジオ
10:00				10:00-10:30 CS Live/フットサイズ-REC(録画)[予約]			10:00	10:10-10:40 CS Live/Lati Lat-REC(録画)[予約]			10:10-10:40 ピラティス-田中[予約]			10:10-10:40 エアロサキット-田辺[予約]			10:00							10:00		
10:30							10:30											10:20-10:40 ヨガ・村上[予約]				10:20-10:40 ヨガ・村上[予約]			10:30	
11:00				10:30-10:59 CS Live/スーCO RE DANCING-REC(録画)[予約]			11:00	11:05-11:40 シンプルエアロ-簡潔[予約]			11:00-11:30 Fifi Fun-6戸[予約]			11:05-11:40 ZUMBA(R)-柳田[予約]										11:00-11:30 ジムスモ/かんろで踊る-丸山	11:00	
11:30				11:35-11:40 CS Live/シェイパンプ-REC(録画)[予約]			11:30				11:30-11:59 エアサイクル/カネコ[予約]			11:35-11:40 ZUMBA(R)-中村[予約]									11:20-11:40 コンビネーションエアロ-中村[予約]			11:30
12:00							12:00	12:00-12:40 ヨガ・斎藤[予約]					12:00-12:40 ストレッチ-喜川[予約]			12:00									12:00	
12:30				12:40-12:45 ZUMBA(R)-瀬戸[予約]			12:30				12:40-12:45 ファイトアタックBEAT-簡潔[予約]					12:30							12:20-12:40 シェイパンプ-簡潔[予約]		12:30	
13:00							13:00	13:00-13:40 シェイパンプ-橋本[予約]					13:20-13:40 シンプルステップ-簡潔[予約]			13:00									13:00	
13:30				13:35-13:40 ヨガ・森元[予約]			13:30				13:35-13:40 ファンクショナルコンディショニング-喜川[予約]					13:30	13:20-13:40 CS Live/カラダデトックス-REC(録画)[予約]						13:20-13:40 ファイトアタックPRO-簡潔[予約]		13:30	
14:00							14:00				14:00-14:40 ヨガ・森元[予約]					14:00									14:00	
14:30				14:30-14:59 CS Live/エアサイクル/カネコ[予約]			14:30						14:30-14:59 CS Live/エアサイクル/カネコ[予約]			14:30							14:20-14:40 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										15:00	
15:30							15:30	15:30-16:00 キッズ体育スクール[スクール]			15:30-15:50 卓球(フリー)			15:30-15:50 卓球(フリー)									15:20-15:40 CS Live/ヨガ-REC(録画)[予約]		15:30	
16:00				16:00(60分)有酸素セッション/バリエーション[セッション]			16:00								16:00										16:00	
16:30							16:30	16:30-16:45 キッズ体育スクール[スクール]							16:30									16:20-16:40 ZUMBA(R)-右根[予約]	16:30-16:50 ジムスモ/かんろで踊る-丸山	16:30
17:00							17:00								17:00											17:00
17:30							17:30								17:30											17:30
18:00				18:10-18:40 ヨガ・森元[予約]			18:00								18:00										18:00	
18:30							18:30	18:30-18:59 CS Live/スーCO RE DANCING-REC(録画)[予約]			18:40-18:45 ファイトアタックBEAT-簡潔[予約]			18:30-18:40 フェールビテニス-砂田[予約]			18:30								18:30	
19:00				18:00(40分)クラブ限定TAEBO(R)-簡潔[予約]			19:00	18:10-18:30 ジムスモ/かんろで踊る-丸山							19:00										19:00	
19:30							19:30								19:30											19:30
20:00				18:50-18:55 ZUMBA(R)-簡潔[予約]			20:00	20:00-20:40 ストリートダンス-榎垣[予約]							20:00										20:00	
20:30							20:30				20:30-20:59 エアサイクル/カネコ[予約]					20:30									20:30	
21:00				20:55-21:40 エアサイクル/フィットネス/パワーライド-簡潔[予約]			21:00	20:50-20:59 ファンクショナルコンディショニング-簡潔[予約]			21:00-21:05 ストレッチ-岸口					21:00									21:00	
21:30							21:30								21:30										21:30	

休館日