

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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(別途入金手続き、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
	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)エアロサキット・田辺[予約]			10:00	10:20(40分)ヨガ・中山[予約]			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/スーパードリル-DANCING-REC(録画)[予約]			11:00	11:05(40分)シンプルエアロ・間瀬[予約]			11:00(30分)Fit Fun-6戸[予約]			11:05(40分)ZUMBA(R)・柳田[予約]			11:00				11:20(40分)コンベクションエアロ・中村[予約]			11:00
11:30				11:35(40分)CSLive/シェイプアップ-REC(録画)[予約]			11:30				11:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・毛利[予約]						11:30							11:30
12:00							12:00	12:00(40分)ヨガ・斎藤[予約]			12:40(30分)ファイトアタックBEAT・間瀬[予約]			12:00(40分)ストレッチ・喜川[予約]			12:00				12:20(40分)シェイプアップ・間瀬[予約]			12:00
12:30				12:40(40分)ZUMBA(R)・瀬戸[予約]			12:30				13:00(40分)シェイプアップ・橋本[予約]						12:30							12:30
13:00							13:00	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・喜川[予約]			13:20(30分)シンプルスラップ・間瀬[予約]			13:20(40分)オリジナルエアロ・桐原[予約]			13:00			13:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・斎藤	13:20(40分)ファイトアタックPRO・間瀬[予約]			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]						13:30							13:30
14:00							14:00				14:00(40分)ヨガ・森元[予約]						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							14:20(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)エアロサキット・間瀬[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/バレエ・辻本[セッション]			16:00										16:00							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(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ		16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30				17:10(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・間瀬[予約]			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・毛利[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・間瀬[予約]			18:50(40分)フィールビタリティス・砂田[予約]			18:30							18:30
19:00				19:00(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・石坂[予約]			19:00	19:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・斎藤			19:20(40分)CSLive/シェイプアップ・間瀬[予約]			19:40(40分)ヨガ・砂田[予約]			19:00							19:00
19:30							19:30				19:20(40分)シェイプアップ・間瀬[予約]						19:30							19:30
20:00				19:50(40分)ZUMBA(R)・間瀬[予約]			20:00	20:00(40分)ストリートダンス・桐原[予約]			20:00(90分)ジャズダンススクール・伊藤[スクール]						20:00							20:00
20:30				20:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド/ワークアウト-間瀬[予約]			20:30				20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・西芳[予約]			20:35(40分)CSLive/シェイプアップ-REC(録画)[予約]			20:30							20:30
21:00							21:00	20:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・斎藤[予約]			21:00(20分)ストレッチ・黒口						21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
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	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