## セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2025年10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。

## < スタジオ >

	_	スタジオ >									<b>*</b>							±		B 88			
	PIL.	月 # 78/4 # 78/4 01/78/4	W_7824	火	23.6	W-76			-11-	# A-1-L		23.1 11-4	W_7624	<b>★</b>	214	REE .	W_78054		23.6	W-7 8234		23.6 miles	NE H
	104	カーヘランオ 第二人ランオ ジムエリア		<b>⋒</b> —∧≯ン∀	ARTH	10-00 10-10(40分)C	SLive/	94			ボートランオ	AUTIL		最一人ケンボ	VALUE	10:00	前一人グンボ	- ペランオ	DATI)	第一人タンオ	ボーヘブンボ	AMILY	10:00
The color   The	103		ササイズ・REC(録画)[予約]			Lati Lati-F	EC(録		E	ラティス・REC(録			ーキット・田辺[予約]			10:00	10.00(40())745. (b.1)			10.00(40())745.++ 6			- 10.00
1987   1987			<del></del>			四八丁が引	ļ					<b></b>				10.00	[予約]			[予約]		<b></b>	10.00
1987   1987	10:					10:30			<b>-</b>							10:30				.			10:30
1987   1987		_	RE DANCING-REC(韓國 )[予約]																				
The state of the	113					11:00 11:05(40分):	ンブル F約]		11: 毛	:00(30分)Fit Fun· :戸[予約]			11:05(40分)ZUMBA( R)·柳田[予約]			11:00							11:00
Table							<u> </u>		L								11:20(40分)シンブル ステップ・中村[予約]			11:20(40分)コンビネー ションエアロ・中村「予			
1985   1985	113	0	11:35(40分)CSLive/ シェイブパンプ・REC			11:30								l		11:30				約]			11:30
1985   1985			(録画)[予約]						11.5 2.F	50(30分)エアサイクルフィ - ネス/リズムライド・モ戸													
The second line   The second	12:0	D Company	I			12:00 12:00(40分)日	が・斎藤		[91	-#9]			12:00(40分)ストレッチ			12:00							12:00
1988   1988						L F #31	1						- me/iii // +31				12:20(40分)ZUMBA(			12:20(40分)シェイプパ			-
1	12:	o o	12:40(40分)ZUMBA(			12:30			12:	:40(30分)ファイトア						12:30	K) -H-41[7731]			- フノ・  町横 [アポリ]			12:30
19			R)·瀬戸[予約]							ックBEAT・間瀬し予 []							İ		-	1 1			-
19	13:1					13:00 13:00(40分)シ	エイブパ									13:00			13:00(10分)ジムスモ/みん!	2	L		13:00
1988   1988   1989			<del></del>			ンプ・藤本[予	6]		13:	1:20(30分)シンブル			13:20(40分)オリジナ						でストレッナ・商業	13:20(40分)ファイトア			-
March   Marc	194		13:35(40分)ヨガ・森元			19-90				テップ・間瀬[予約]			ルエアロ・桐野[予約]			19-20	13:30(309))CSLive/ピューテ			- タックPRO・間瀬[予 約]			12-20
March   Marc	103		[予約]			13-55(40-6-)	マンクシ						1			.0.00	ィブロジェクト/ヒップライン・R EC(録画)[予約]			-1"			- 10.00
Part	100				<b> </b>	コナルコンデ	ý∍£ý <b> </b>		14.	100/404) 13 H . *=		ļ	$\vdash$	ļ		14.00				$\vdash$	L		14.00
Part	143					14:00 ジ・差川(アキ	·		[予	[:00(40万/3万·無元 [						14:00							14:00
Part													1420(30分)CSLive/ホティメ イクトレーニング・REC(録画 1)[予約]				14:15(40分)CSLive/シェイフ パンプ・REC(録画)[予約]			14:20(40分)ファンクシ ョナルコンディショニン			
19	143		14:30(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ に、DCC(特別)(条約)			14:30										14:30				グ・甚川[予約]			14:30
150 150 150 150 150 150 150 150 150 150			P-REC(((R)())/(PR)()										L										
150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	15:0					15:00										15:00	15:10(30分)エアロサ						15:00
100   100		176																		15:20(40分)CSLive/			
100   100	15:					15:30 15:30(60分)=	ッズ体		15:	:30(150分)卓球(フ			15:30(170分)卓球(フ			15:30				約]			15:30
1982   1982						育スクールし	9-NJ			_,			19-7							1 1			
1982   1982	16:0		16:00(60分)有料セッ			16:00	İ			1			1 1			16:00	16:00(40分)エアサイクルフィ						16:00
1			ション/ハレエ・辻本 [セッション]				ļ			-			1 1				(予約)			16:20(40分)ZUMBA(			-
170	18:		l			18:30 16:30(60分)=	ッズ体			-			1 1			16:30				- R)·石垣[予約]			16:30
170			l			育スクール[ス	クール]						1 1							-			-
1720	174		<del></del>			17.00				-			<del>!</del>			17.00	17·10(40 公 ) * クラブ						17.00
1720	173					17.00	ļ			-			1 1			17.00	限定/TAEBO(R)·						17.00
18-00   18		_															Inheir 1, s71						-
18-00   18	173					17:30							! !			17:30							17:30
18-00   18		_											!!										
18-00   18	18:0		18:10(40分)ヨガ・森元 「予約]			18:00										18:00	18:10(40分)ヒップホッ ブ・毛戸「予約]						18:00
1920   1920	l		I										l										
1900   1900	18:	D				18:30 18:30(30分)CSL サーキット・REC(	re/エアロ 歌画)[予約		18:	:40(30分)ファイトア ックBEAT・間測「キ						18:30							18:30
1900   1900								T	約	d			18:50(40分)フィールピ ラティス・砂田(予約)										
19-20   19	19:	D	19:00(40分) * クラブ限定/TA EBO(R) - 板本[予約]		19:10(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・西森	19:00 19:10(30分)CSLi パンプPOWER・I	u/シェイブ VE[予約]	T T					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			19:00							19:00
1920   1920							1		19:	1:20(40分)シェイブパ			1 1						1	1			
19.00   19.0	19:	0				19:30			·	ン ·  四/根[丁/非]]			19:40(40分)ヨガ・砂田			19:30			1	†			19:30
2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 200			19:50(40分)ZUMBA(							ļ-			[[##]]							†			
1000   1000	20-6		R)·間瀬[予約]			20:00 20:00(40分)ス	トリート						1 1	20:00(90分)ジャズダン		20:00				·			20:00
1000   1000			<del> </del>		<del> </del>	ダンス・側垣[	F約]		20:2	20(30分)エアサイクルフィ			$\vdash$	ススクール・伊藤[スク ール]						<b>†</b>			1
21:00   10:00   21:00   10:00   10:00   21	20-		<del></del>		<del> </del>	20-20	<del></del>		(予)	・ネス/リスムライド・四方 ・約]		<b></b>				20-20			+	· <del> </del>			20-20
21:00   10	20.		20.65(40( <del>\)</del> ) T P # / 5			20.50(30.6)(7~1~	Satua						シェイプパンプ・REC			20.00				<b>+</b>			20.30
1/30   1/30		-	ルフィットネス/パワー			ンディショニング・	垣[手約]		21.0	00(209)ZHzv∓+#□			\9446[/[7/#U]			01.00			-+	ļ			01.00
	21:		フ1下・間瀬(予約)			21:00			21:0	~~~///AFV777-7FU						21:00				<b></b>			21:00
	ļ				<u> </u>							<u> </u>	<u> </u>		l					<u> </u>			
	21:	0			<u> </u>	21:30							<u> </u>			21:30				1			21:30
<u>■</u> 日			第一スタジオ		ジムエリア	第一スタ			エリア	第一スタジオ		ジムエリア	第一スタジオ		ジムエリア		第一スタジオ		ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	
	1	Я		火		曜日	7	k			木			金		曜日		±			B		曜日

作成日:2025/09/23 17:04:13