

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2025年12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			水			木			金			土			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 10:40分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			10:00 10:40分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			10:00 10:40分エアロサーキット-田辺[予約]			10:00 10:40分ヨガ-中山[予約]			10:00 10:40分ヨガ-村上[予約]			10:00			
10:30																						10:30
11:00				11:00 11:40分CSLive/X-2000/EXCITING-REC(録画)[予約]			11:00 11:40分シンプルエアロ-簡瀬[予約]			11:00 11:40分エアロサーキット-毛戸[予約]			11:00 11:40分ヨガ-中村[予約]			11:00 11:40分シンプルステップ-中村[予約]			11:00			
11:30																						11:30
12:00				12:00 12:40分ヨガ-斎藤[予約]			12:00 12:40分ヨガ-斎藤[予約]			12:00 12:40分ストレッチ-若井[予約]			12:00 12:40分ZUMBA(R)-柳田[予約]			12:00 12:40分ZUMBA(R)-柳田[予約]			12:00			
12:30																						12:30
13:00				13:00 13:40分ZUMBA(R)-斎藤[予約]			13:00 13:40分シェイプハンド-福元[予約]			13:00 13:40分シンプルステップ-福元[予約]			13:00 13:40分オジジナルエアロ-相野[予約]			13:00 13:40分ジムモミルル-アンドレッセ 香椎			13:00			
13:30				13:30 13:55分ヨガ-森元[予約]			13:30 13:55分ファンクショナルコンディショニング-基川[予約]			13:30 13:55分シンプルステップ-福元[予約]			13:30 13:55分オジジナルエアロ-相野[予約]			13:30 13:55分ファンクショナルコンディショニング-基川[予約]			13:30			
14:00																						14:00
14:30				14:30 14:50分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			14:30 14:50分ヨガ-森元[予約]			14:30 14:50分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			14:30 14:50分エアロサーキット-REC(録画)[予約]			14:30 14:50分ファンクショナルコンディショニング-基川[予約]			14:30			
15:00																						15:00
15:30																						15:30
16:00				16:00 16:00分有料セッション/パレエ-辻本[セッション]			16:00 16:30分キッズ体育スクール[スクール]			16:00 16:30分キッズ体育スクール[スクール]			16:00 16:30分ヨガ-森元[予約]			16:00 16:30分エアシタルフバーランド-白井[ハーラード-白井]			16:00			
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00				18:00 18:10分ヨガ-森元[予約]																		18:00
18:30							18:30 18:30分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			18:30 18:30分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			18:30 18:30分エアロサーキット-REC(録画)[予約]			18:30 18:30分エアロサーキット-REC(録画)[予約]			18:30			
19:00				19:00 19:00分*クラブ選抜-TAEBO(R)-板木[予約]			19:00 19:00分ジムモミルル-みんらん-吉森			19:00 19:00分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			19:00 19:00分エアロサーキット-REC(録画)[予約]			19:00 19:00分フィールビラティス-砂田[予約]			19:00			
19:30																						19:30
20:00				19:50 19:50分ZUMBA(R)-簡瀬[予約]			20:00 20:00分ストリートダンス-伊垣[予約]			20:00 20:00分EXCITEZONE-井口[予約]			19:40 19:40分ヨガ-砂田[予約]			20:00 20:00分ヨガ-砂田[予約]			20:00			
20:30																						20:30
21:00				20:55 20:55分*ザイクル-ヨガラクス-アーライト-間瀬[予約]			21:00 21:00分ヨガ-斎藤[予約]			21:00 21:00分EXCITEZONE-井口[予約]			20:40 20:40分CSLive/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			21:00 21:00分ヨガ-斎藤[予約]			21:00			
21:30																						21:30

休館日