

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

< 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)CSLive/ピラティス・REC(録画)[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・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・REC・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	11:20(40分)シンプルステップ・中村[予約]		11:20(40分)コンベーションエアロ・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/ピラティス/リズムライド・毛戸[予約]					11:30							11:30			
12:00						12:00	12:00(40分)ヨガ・斎藤[予約]						12:05(40分)ストレッチ・喜川[予約]		12:00	12:20(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]		12:20(40分)シェイプアップ・簡潔[予約]			12:00			
12:30			12:40(40分)ZUMBA(R)・瀬戸[予約]			12:30			12:40(30分)フィットアタックBEAT・簡潔[予約]					12:30							12:30			
13:00						13:00	13:00(40分)シェイプアップ・瀬本[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・簡潔		13:20(40分)フィットアタックPRO・簡潔[予約]			13:00		
13:30			13:35(40分)ヨガ・森元[予約]			13:30			13:20(30分)シンプルステップ・簡潔[予約]					13:30	13:30(30分)CSLive/ビューティフル・ヒップ・アップ・ファンクショナル・REC(録画)[予約]						13:30			
14:00						14:00	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]				14:00	14:10(30分)CSLive/ボディイカレ・ニング・REC(録画)[予約]						14:00			
14:30			14:30(30分)CSLive/エアサイクル/ピラティス/リズムライド・REC(録画)[予約]			14:30								14:30	14:30(30分)CSLive/シェイプアップ・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]				15:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(映像)[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							15:30			
16:00						16:00								16:00	16:00(40分)エアサイクル/ピラティス・パワー・アップ・簡潔[予約]						16:00			
16:30			16:00(60分)有料セッション/バレエ・辻本[セッション]			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/エアロサーキット・REC(録画)[予約]			18:40(30分)フィットアタック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)・石坂[予約]	19:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・簡潔		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								19:30								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・側垣[予約]			20:20(30分)EXCITE ZONE・井口[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						20:30							20:40(30分)CSLive/エアサイクル/ピラティス/リズムライド・REC(録画)[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	20:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・簡潔[予約]			21:00(20分)ストレッチ・井口				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

休館日