

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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	10:30分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]			10:00	10:10~40分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		10:00	10:10~40分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		10:00	10:10~40分エアロ・REC(録画)[予約]		10:00	10:20~40分ヨガ・中山[予約]			10:00					
10:30				10:30											10:30							10:30
11:00	10:50~30分XCSLive/X-CO-RE TRAINING-REC(録画)[予約]			11:00	11:05~40分シンプルエアロ・間瀬[予約]		11:00	11:00~40分Fit Fun・毛戸[予約]		11:00	11:05~40分ZUMBA(R)-柳田[予約]		11:00	11:20~40分ヨガ・村上[予約]			11:00					
11:30	11:35~40分XCSLive/シェイプ・イン・REC(録画)[予約]			11:30			11:30	11:35~40分エアロ・イマクルブ・モード・ストリームライド・毛戸[予約]		11:30	12:05~40分ストレッチ・基川[予約]		11:30	11:20~40分シンプルステップ・中村[予約]			11:30					
12:00				12:00	12:00~40分ヨガ・斎藤[予約]		12:00	12:40~30分ファイトアタックBEAT・間瀬[予約]		12:00	12:20~40分ZUMBA(R)-中村[予約]		12:00	12:20~40分シンプルシェイプ・バーン・間瀬[予約]			12:00					
12:30	12:40~40分ZUMBA(R)-斎藤[予約]			12:30			12:30			12:30			12:30								12:30	
13:00	13:35~40分ヨガ・森元[予約]			13:00	13:00~40分シェイプ・イン・REC(録画)[予約]		13:00	13:20~30分シンプルストップ・基川[予約]		13:00	13:20~40分オリジナルエアロ・相野[予約]		13:00	13:00~10分ジムモミ・みんなでストレッチ・皆様			13:00					
13:30				13:30	13:55~40分ファンクショナルコンディショニング・基川[予約]		13:30	14:00~40分ヨガ・森元[予約]		13:30	14:00~30分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		13:30	14:20~40分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]			13:30					
14:00				14:00			14:00			14:00			14:00								14:00	
14:30	14:30~30分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]			14:30			14:30			14:30			14:30								14:30	
15:00				15:00			15:00			15:00			15:00								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	15:30(150分)卓球(フリー)		15:30	15:30(170分)卓球(フリー)		15:30								15:30	
16:00	16:00~60分有料セッション/パレエ・辻本[セッション]			16:00			16:00			16:00			16:00	16:00~60分エアシカルフット・ハイ・ハーフ・モード・石垣[予約]								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			16:30			16:30								16:30	
17:00				17:00			17:00			17:00			17:00	17:10~40分*クラブ指定/TAEBO(R)-間瀬[予約]								17:00
17:30				17:30			17:30			17:30			17:30								17:30	
18:00	18:10~40分ヨガ・森元[予約]			18:00			18:00			18:00			18:00	18:10~40分エアシカルフット・ハイ・ハーフ・モード・石垣[予約]								18:00
18:30				18:30	18:30~60分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		18:30	18:40~30分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		18:30	18:50~40分フィールビラティス・砂田[予約]		18:30								18:30	
19:00	19:00~40分*グラムゼット・TAEBO(R)-板木[予約]			19:00	19:00~60分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		19:00	19:00~60分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		19:00	19:40~40分ヨガ・砂田[予約]		19:00	18:10~40分ヒップホップ・毛戸[予約]							19:00	
19:30				19:30			19:30			19:30			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・朝塙[予約]		20:00	20:00~30分XCSLive/X-CO-RE TRAINING-REC(録画)[予約]		20:00	20:00~80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*ザ・グリップ・ラッシュ・アーバン・ライド・間瀬[予約]			20:30	21:00	21:00~20分ストレッチ・河口	20:30	21:00~20分ストレッチ・河口		20:30	20:40~80分XCSLive/エアロ・REC(録画)[予約]		20:30								20:30	
21:00				21:00			21:00			21:00			21:00									21:00
21:30				21:30			21:30			21:30			21:30									21:30

休館日