

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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		第一スタジオ	第二スタジオ
10:00				10:00-10:30 CS Live/フックサイズ-REC(録画)[予約]			10:00	10:10-10:40 CS Live/Lati Lat-REC(録画)[予約]			10:10-10:40 CS Live/ピラティス・REC(録画)[予約]			10:10-10:40 エアロサキット・田辺[予約]	10:00							10:00				
10:30							10:30								10:30	10:20-10:40 ヨガ・村上[予約]							10:30	10:20-10:40 ヨガ・村上[予約]		
11:00				10:50-11:20 CS Live/スーパースタミナ-REC(録画)[予約]			11:00	11:05-11:40 シンプルエアロ・簡潔[予約]			11:00-11:30 FIt Fun+6戸[予約]			11:05-11:40 ZUMBA(R)・柳田[予約]	11:00							11:00				
11:30				11:35-11:40 CS Live/シェイパンプ-REC(録画)[予約]			11:30				11:30-11:45 エアサイクル/オムニライド・毛戸[予約]				11:30	11:20-11:40 シンプルステップ・中村[予約]							11:30	11:20-11:40 コンビネーションエアロ・中村[予約]		
12:00							12:00	12:00-12:40 ヨガ・斎藤[予約]						12:05-12:40 ストレッチ・喜川[予約]	12:00							12:00	12:00-12:40 シェイパンプ・簡潔[予約]			
12:30				12:40-12:40 ZUMBA(R)・瀬戸[予約]			12:30				12:40-12:40 ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]				12:30							12:30				
13:00							13:00	13:00-13:40 シェイパンプ・橋本[予約]			13:20-13:30 シンプルステップ・簡潔[予約]			13:20-13:40 オリジナルエアロ・桐原[予約]	13:00							13:00	13:00-13:40 ジムスモ/みんなのトレーニング			
13:30				13:35-13:40 ヨガ・森元[予約]			13:30	13:35-13:40 ファンクショナルコンディショニング・喜川[予約]							13:30	13:30-13:40 CS Live/ローラーREC(録画)[予約]							13:30	13:20-13:40 ファイトアタックPRO・簡潔[予約]		
14:00							14:00				14:00-14:00 ヨガ・森元[予約]				14:00							14:00				
14:30				14:30-14:35 CS Live/エアサイクル/オムニライド・毛戸[予約]			14:30							14:20-14:30 CS Live/ボディイクルーニング-REC(録画)[予約]	14:30	14:15-14:30 CS Live/シェイパンプ-REC(録画)[予約]							14:30	14:20-14:40 ファンクショナルコンディショニング・喜川[予約]		
15:00							15:00								15:00							15:00				
15:30							15:30	15:30-16:00 キッズ体育スクール[スクール]			15:30-15:50 卓球(フリー)			15:30-15:50 卓球(フリー)	15:30							15:30	15:20-16:00 CS Live/ヨガ・REC(録画)[予約]			
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	16:00-16:40 エアサイクル/オムニライド・毛戸[予約]							16:00			
16:30							16:30	16:30-16:40 キッズ体育スクール[スクール]							16:30							16:30	16:20-16:40 ZUMBA(R)・石垣[予約]			
17:00							17:00								17:00							17:00				
17:30							17:30								17:30							17:30				
18:00				18:10-18:40 ヨガ・森元[予約]			18:00								18:00	18:10-18:40 ヒップホップ・毛戸[予約]							18:00			
18:30							18:30	18:30-18:35 CS Live/エアロサーキット-REC(録画)[予約]			18:40-18:40 ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]			18:30-18:40 ファールピラティス・砂田[予約]	18:30							18:30				
18:00				18:00-18:40 クラブ限定/TAEBOR(限)・橋本[予約]			18:00	18:10-18:20 ジムスモ/みんなのトレーニング			18:20-18:40 シェイパンプ・POWER-LINE[予約]				18:00							18:00				
18:30							18:30				18:20-18:40 シェイパンプ・簡潔[予約]			18:40-18:40 ヨガ・砂田[予約]	18:30							18:30				
20:00				18:50-18:40 ZUMBA(R)・簡潔[予約]			20:00	20:00-20:40 ストリートダンス・榎垣[予約]						20:00-20:40 ジムズダンススクール・伊藤[スクール]	20:00							20:00				
20:30							20:30	20:10-20:30 CS Live/スーパースタミナ-REC(録画)[予約]			20:10-20:30 CS Live/スーパースタミナ-REC(録画)[予約]			20:40-20:40 CS Live/エアサイクル/オムニライド・毛戸[予約]	20:30							20:30				
21:00				20:55-20:40 エアサイクル/フィットネス/オムニライド・簡潔[予約]			21:00	20:50-20:55 ファンクショナルコンディショニング・簡潔[予約]			21:00-20:55 ストレッチ・岸田				21:00							21:00				
21:30							21:30								21:30							21:30				

休館日