

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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			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 30分CSLive/エアロキック・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分エアロキック・田辺[予約]			10:00							10:00		
10:30							10:30																			10:30
11:00				10:30 30分CSLive/エアロキック・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・E戸[予約]			11:05 40分ZUMBA(R)・柳田[予約]			11:00							11:00 10分ジムスモ/かんがえてお風呂	11:00	
11:30				11:35 40分CSLive/シェイパンプ・REC(録画)[予約]			11:30				11:30 30分エアサイクル/ピラティス/スムライド・毛戸[予約]						11:30	11:20 40分シンプルステップ・中村[予約]						11:20 40分コンビネーションエアロ・中村[予約]	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							12:00 40分シェイパンプ・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分シェイパンプ・橋本[予約]			13:20 30分シンプルステップ・簡潔[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/かんがえてお風呂				13:00	
13:30				13:35 40分ヨガ・森元[予約]			13:30	13:35 40分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 30分CSLive/ピラティス/エアロキック・REC(録画)[予約]						13:20 40分フィットアタックPRO・簡潔[予約]	13:30	
14:00							14:00				14:00 40分ヨガ・森元[予約]						14:00								14:00	
14:30				14:30 30分エアサイクル/ピラティス/スムライド・森元[予約]			14:30							14:20 30分CSLive/ピラティス/エアロキック・REC(録画)[予約]			14:30	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								15:00	
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	15:15 30分エアロキック・簡潔[予約]						15:20 40分CSLive/ヨガ・REC(録画)[予約]	15:30	
16:00				16:00 60分有料セッション/バレエ・基本[セッション]			16:00										16:00	16:10 40分エアサイクル/フィットネス/パワーライド・簡潔[予約]						16:20 40分ZUMBA(R)・右坂[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 10分ジムスモ/かんがえてお風呂	16:30	
17:00							17:00										17:00								17:00	
17:30							17:30										17:30	17:10 40分*クラブ限定/TAEBO(R)・簡潔[予約]							17:30	
18:00				18:10 40分CSLive/Zen Yoga・REC(録画)[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/エアロキック・REC(録画)[予約]			18:40 30分フィットアタックBEAT・簡潔[予約]						18:30								18:30	
19:00				18:00 40分*クラブ限定/TAEBO(R)・森元[予約]			19:00	18:50 30分CSLive/シェイパンプ/POWER・L・L[予約]						19:00 40分ピラティス・清水[予約]			19:00								19:00	
19:30							19:30	18:20 40分シェイパンプ・簡潔[予約]									19:30								19:30	
20:00				18:50 40分ZUMBA(R)・簡潔[予約]			20:00	20:00 40分ストリートダンス・榎垣[予約]						20:00 40分ピラティス・清水[予約]			20:00	20:00 40分CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライド・簡潔[予約]						20:00 40分ダンススクール・伊藤(スクール)	20:00	
20:30							20:30	20:00 30分CSLive/パワーヨガ・REC(録画)[予約]									20:30								20:30	
21:00				20:30 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	20:30 30分ファンクショナルコンディショニング・簡潔[予約]						20:55 40分CSLive/ヨガ・REC(録画)[予約]			21:00								21:00	
21:30							21:30										21:30								21:30	

休館日