

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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	
10:00				10:10/30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/スーパーダンシング・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]		11:20/15分ジムスモ・みんらでストレッチ	11:00
11:30				11:35/40分CSLive/シェイプハンプ・REC(録画)[予約]			11:30				11:50/30分エアサイクルフィットネス/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・葛川[予約]			12:00							12:00
12:30				12:40/40分ZUMBA(R)・瀬戸[予約]			12:30				12:40/30分ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]						12:30				12:20/40分シェイプハンプ・簡潔[予約]			12:30
13:00							13:00	13:00/40分シェイプハンプ・藤本[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・桐野[予約]			13:00			13:00/15分ジムスモ・みんらでストレッチ・飯吉			13:20/40分ファイトアタックPRO・簡潔[予約]	13:00
13:30				13:35/40分ヨガ・森元[予約]			13:30				13:55/40分ファンクショナルコンディショニング・葛川[予約]						13:30							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分エアサイクルフィットネス/リズムライド・森友[予約]			14:30						14:20/30分CSLive/ボディイカレ・トレーニング・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・葛川[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				15:20/40分CSLive/ヨガ・REC(映像)[予約]			15:30
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
16:30							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]		16:20/15分ジムスモ・みんらでストレッチ	16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00				18:10/40分CSLive/Zen Yoga・REC(録画)[予約]			18:00	18:25/30分ストレッチ・簡潔[予約]									18:00							18:00
18:30							18:30				18:40/30分ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]						18:30							18:30
19:00				19:00/40分クラブ限定/TAEBO(R)・森友[予約]			19:00	19:10/30分CSLive/シェイプハンプ・ZANING・REC(録画)[予約]						19:00/40分ピラティス・清水[予約]			19:00							19:00
19:30							19:30				19:20/40分シェイプハンプ・簡潔[予約]						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・桐野[予約]			20:15/40分CSLive/パワーヨガ・REC(録画)[予約]			20:00/40分ジャズダンススクール・伊藤[スクアル]			20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00				20:50/40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・飯吉[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
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