

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

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/ピラティス・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分コンベーション・エアロ・中村[予約]	11:00/15分ジムスモ・みんらでストレッチ・報告		11:00		
11:30			11:35/40分CSLive/シェイパンプ・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・森元[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							12:00		
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分シェイパンプ・簡潔[予約]			12:30		
13:00						13:00	13:00/40分シェイパンプ・藤本[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・報告				13:00		
13:30			13:35/40分ヨガ・森元[予約]			13:30				13:20/30分シンプルスナック・簡潔[予約]				13:30					13:20/40分ファイトアタックPRO・簡潔[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								14:00		
14:30			14:30/30分エアサイクルフィットネス/リズムライド・森元[予約]			14:30							14:20/30分CSLive/ボディイカレニング・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・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				15:20/40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]	16:30/15分ジムスモ・みんらでストレッチ・報告		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	18:25/30分ストレッチ・簡潔[予約]			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)・毛戸[予約]			19:00	19:10/30分CSLive/シェイパンプ・POWER-LIVE[予約]			19:20/40分シェイパンプ・簡潔[予約]			19:00/40分ピラティス・清水[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・桐野[予約]					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]	20:00/90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				20:10/40分CSLive/パワーヨガ・REC(録画)[予約]				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・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		
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