セントラルフィットネスクラブ新大阪 － 2026年11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/フラエクササイズ・REC(録画)[予約]			10:00	10:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC(録画)[予約]			10:10(40分)CSLive/ピラティス・REC(録画)[予約]			10:10(40分)エアロサーキット・田辺[予約]			10:00							10:00
10:30							10:30										10:30	10:20(40分)ヨガ・中山[予約]			10:20(40分)ヨガ・村上[予約]			10:30
11:00				10:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC(録画)[予約]			11:00	11:05(40分)シンプルエアロ・間瀬[予約]			11:00(30分)Fit Fun・毛戸[予約]			11:05(40分)ZUMBA(R)・柳田[予約]			11:00						11:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・大山	11:00
11:30				11:40(40分)ファンクショナルトレーニング・森元[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	11:20(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・基川[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・間瀬[予約]						12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]			12:20(40分)シェイプバンプ・間瀬[予約]			12:30
13:00							13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・藤本[予約]									13:00			13:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・秋吉				13:00
13:30				13:35(40分)ヨガ・森元[予約]			13:30				13:20(30分)シンプルステップ・間瀬[予約]			13:20(40分)オリジナルエアロ・桐野[予約]			13:30	13:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC(録画)[予約]			13:20(40分)ファイトアタックPRO・間瀬[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・基川[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(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC(録画)[予約]			14:30	14:15(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC(録画)[予約]			14:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・基川[予約]			14:30
15:00	休館日						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)エアロサーキット・間瀬[予約]			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	16:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・間瀬[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				16:20(40分)ZUMBA(R)・石垣[予約]		16:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・大山	16:30
17:00							17:00										17:00	17:10(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・間瀬[予約]						17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00				18:10(40分)CSLive/ZenYoga・REC(録画)[予約]			18:00	18:25(30分)ストレッチ・間瀬[予約]									18:00	18:10(40分)ヒップホップ・毛戸[予約]						18:00
18:30							18:30				18:40(30分)ファイトアタックBEAT・間瀬[予約]						18:30							18:30
19:00				19:00(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・岩本[予約]			19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・LIVE[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)シェイプバンプ・間瀬[予約]						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・御堀[予約]			20:15(40分)CSLive/パワーヨガ・REC(録画)[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・LIVE[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	20:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・御堀[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・間瀬[予約]			21:00							20:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC(録画)[予約]			21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/10/27 12:54:59