

セントラルフィットネスクラブりんくうタワー - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00	休館日			10:10(40分)カラダデトックス	10:10(40分)フィールヨガ・西川	10:10(90分)バレエスクール・植山[スクール]		10:00
10:30		10:20(30分)CSLive/からだアクティブ	10:15(40分)バレエエクササイズ・植山				10:20(40分)カラダデトックス	10:30
11:00			11:10(40分)コンピネーションエアロLow・梁川	11:00(40分)CSLive/ピラティス			11:10(20分)CSLive/メディカルF/骨盤バランス改善・辰もれ予防	11:00
11:30		11:20(40分)ヨガ・田中			11:20(30分)シンプルステップ・田中		11:40(40分)コンピネーションエアロ・石川(真)	11:30
12:00		12:10(40分)ZUMBA(R)・津村	12:00(40分)オリジナルエアロ・梁川	12:00(40分)ZUMBA(R)・津村	12:00(40分)オリジナルエアロ・亀田	12:00(40分)ジャズダンス・植山		12:00
12:30							12:40(40分)ZUMBA(R)・石川(真)	12:30
13:00			13:00(30分)シンプルステップ・梁川	13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・高橋	13:00(30分)X-CORE FIGHTING	13:00(40分)CSLive/Lati Lati		13:00
13:30		13:20(30分)ファイトアタックBEAT30・田窪					13:30(30分)ビューティプロジェクト/KUBIRE	13:30
14:00			14:00(40分)CSLive/カラダデトックス	14:10(40分)バランスボール・亀田	13:45(40分)ZUMBA(R)・津村	14:00(40分)ヨガ・北口		14:00
14:30		14:20(40分)オリジナルエアロ・亀田			14:40(40分)CSLive/健康太極拳		14:30(40分)ヨガ・北口	14:30
15:00		15:05(40分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング	14:50(40分)ヨガ	15:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン		15:00(40分)CSLive/シェイプアップ		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00						16:50(40分)CSLive/フィールピラティス		17:00
17:30						17:40(40分)ファイトアタックBEAT		17:30
18:00								18:00
18:30		18:30(30分)X-CORE TRAINING	18:30(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス	18:15(30分)ビューティプロジェクト/LEG	18:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING			18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:10(30分)ボディメイクレーニング・畠本	19:00(40分)オリジナルエアロ・池田	19:10(40分)バランスボール・亀田			19:00
19:30								19:30
20:00		20:00(40分)パワーヨガ・住本	19:50(40分)*クラブ限定/健康棒体操・畠本	19:50(40分)ボディメイクレーニング・池田				20:00
20:30			20:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/足底バランス改善		20:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日