

セントラルフィットネスクラブりんくうタワー - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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)コンビネーションエアロLow・梁川	11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:20(30分)シンプルステップ・田中		11:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/フレイル予防・改善	11:00
11:30		11:20(40分)ヨガ・田中					11:40(40分)コンビネーションエアロ・石川(真)	11:30
12:00		12:10(40分)ZUMBA(R)・津村	12:05(30分)シンプルステップ・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			12:50(40分)オリジナルエアロ・梁川	13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/コモ学筋・宮澤	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/ダンスWAVE	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			14:35(40分)CSLive/パワーヨガ		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/スマース&ヒーリング		15:00(30分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング		15:00(40分)CSLive/シェイプパンプ		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16:50(40分)CSLive/フィールピラティス		16:30
17:00								17:00
17:30						17:40(40分)ファイトアタックBEAT		17:30
18:00				18:15(30分)ビューティプロジェクト/LEG				18:00
18:30		18:30(30分)CSLive/リズムCAMP	18:30(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス		18:30(30分)CSLive/エアロサークット			18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:10(30分)ボディメイクトレーニング・歓木	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					19:50(40分)* クラブ限定/健康棒体操・歓木			19:30
20:00		20:00(40分)パワーヨガ・住本		19:50(40分)ボディメイクトレーニング・池田		20:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		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					20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2025/12/21 14:18:26