

セントラルフィットネスクラブりんくうタワー - 2026年03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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00				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
		10:20(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/メディカルフィットネス/フレイル予防・改善	11:00
		11:20(40分)ヨガ・田中			11:20(30分)シンプルステップ・田中			11:30
11:30							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	12:05(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			12:50(40分)オリジナルエアロ・梁川				12:40(40分)ZUMBA(R)・石川(真)	12:30
13:00				13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	13:00(30分)X-CORE FIGHTING	13:00(40分)CSLive/Lati Lati		13:00
		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
		14:20(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
14:30			14:50(40分)ヨガ					15:00
15:00		15:05(40分)ビューティプロジェクト/スムーズ&ヒーリング		15:00(30分)CSLive/メディカル/心臓アンチエイジング		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)CSLive/ファイトアタックBEAT		17:30
18:00								18:00
18:30		18:30(30分)CSLive/リズムCAMP	18:30(30分)CSLive/やるせ！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/エアロサーキット			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								19:30
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・畠木	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

休館日