

セントラルフィットネスクラブりんくうタワー - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 > ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00	休館日							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	10:15(40分)カラダデトックス	10:15(40分)フィールヨガ・西川	10:15(90分)バレエスクール・植山[スクール]	10:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライ	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			11:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	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)コンビネーションエアロ・石川(真)	11:30
12:00			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		12:30(40分)ファイトアタックBEAT・中村					12:40(40分)ZUMBA(R)・石川(真)	12:30
13:00		13:10(40分)ZUMBA(R)・奥田	12:50(40分)オリジナルエアロ・梁川	12:50(40分)ZenYoga	13:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	13:00(40分)CSLive/Lati Lati		13:00
13:30				13:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善			13:30(30分)CSLive/メディカルフ	13:30
14:00		14:05(40分)オリジナルエアロ・亀田	14:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	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					14:30(20分)CSLive/メディカルフ/骨盤底筋群トレーニング		14:30(40分)ヨガ・北口	14:30
15:00		15:00(40分)CSLive/Zen Yoga	14:50(40分)ヨガ	15:00(30分)CSLive/メディカルフ/心臓アンチエイジング		15:00(40分)CSLive/Pilates Shape		15:00
15:30								15:30
16:00						16:00(40分)シェイプバンブ・中村		16:00
16:30								16:30
17:00						16:50(40分)ファイトアタックBEAT・中村		17:00
17:30						17:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/足底バランス改善		17:30
18:00			18:05(40分)ZenYoga					18:00
18:30		18:30(30分)CSLive/リズムCAMP		18:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE	18:20(40分)CSLive/Zen Yoga			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・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)ボディメイクトレーニング・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