セントラルフィットネスクラブりんくうタワー － 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 ＞ 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＆バックライン	10:30
11:00		11:20(40分)ヨガ・田中	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/ロコモ予防・改善	11:00
11:30							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	12:50(40分)オリジナルエアロ・梁川	12:50(40分)ZenYoga			12:40(40分)ZUMBA（R）・石川（真）	12:30
13:00		13:10(40分)ZUMBA（R）・奥田			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	13:45(40分)ZUMBA（R）・津村		13:30(30分)CSLive/メディカルF/骨盤バランス改善・尿もれ予防	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		14:00(40分)ヨガ・北口		14:00
14:30					14:35(20分)CSLive/メディカルF/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F/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)シェイプバンプ・中村		16:00
16:30						16:50(40分)ファイトアタックBEAT・中村		16:30
17:00								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	18:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE	18:20(40分)CSLive/Zen Yoga			18:00
18:30		18:30(30分)CSLive/リズムCAMP						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・畝木	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・畝木	19:50(40分)ボディメイクトレーニング・池田				19:30
20:00		20:00(40分)パワーヨガ・住本			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:2026/10/14 13:11:52