

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2024年05月 -

08(月)、19(日)、20(日)、27(日)は休館日です。
 3(日)、4(日)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	
08:00																						08:00
08:30																						08:30
09:00					09:00(30分)スタジオ 開放・スタップ(予約)																	09:00
09:30				09:20(40分)シンブル エアロ・近藤(予約)			09:20(40分)HOTヨガ 竹内(予約)			09:30(30分)STEP ja m・坂田(予約)			09:30(40分)フィット ユルガ・遠藤(予約)						09:30(30分)ボディ ニクス・藤田(スクール) (予約)			09:30
10:00				10:10(40分)CS Live 目利(予約)			10:10(40分)CS Live 目利(予約)			10:30(40分)シンブル エアロ・石井(予約)	10:30(40分) * クラブ 選手・熊川・ブー・水 菜(予約)		10:30(40分)オリジナル エアロ・近藤(予約)			10:20(40分)HOTヨガ 若尾(予約)			10:20(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			10:00
10:30				10:15(40分)健康体操 近藤(予約)			10:15(40分)ジムスモ・おん なで・近藤(山)			10:30(40分)シンブル エアロ・石井(予約)	10:30(40分) * クラブ 選手・熊川・ブー・水 菜(予約)		10:30(40分)オリジナル エアロ・近藤(予約)			10:15(40分)CS Live 目利(予約)			10:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			10:30
11:00				11:05(40分)ボディメイ クトレーニング・宮田 (予約)			11:05(40分)ボディメイ クトレーニング・宮田 (山)			11:10(40分)健康体操 近藤(山)			11:00(40分)CS Live 目利(山)			11:00(40分)CS Live 目利(山)			11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			11:00
11:30				11:20(40分)ボディメイ クトレーニング・宮田 (山)			11:20(40分)ボディメイ クトレーニング・宮田 (山)			11:20(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			11:30(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			11:20(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			11:30(40分)CS Live 目利(山)			11:30
12:00				12:00(40分)アクティ ブストレッチ・川口(山)			12:00(40分)アクティ ブストレッチ・川口(山)			12:05(40分)シンブル エアロ・近藤(山)			12:00(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			12:00(40分)アクティ ブストレッチ・川口(山)			12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			12:00
12:30				12:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			12:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			12:30(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			12:30(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			12:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			12:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			12:30
13:00				13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:00(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			13:00(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:00
13:30				13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:30(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			13:30(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			13:30
14:00				14:00(40分)ZUMBA (R)・水末(山)			14:00(40分)ZUMBA (R)・水末(山)			14:00(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			14:00(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			14:00
14:30				14:30(30分)ピラティ ス・後藤(山)			14:30(30分)ピラティ ス・後藤(山)			14:30(30分)フィット ユルガ・遠藤(山)			14:30(30分)オリジナル エアロ・近藤(山)			14:30(30分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			14:30(30分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			14:30
15:00				15:00(70分)有料セッ ション/フラスコ・水 菜(セッション)(山)			15:00(70分)有料セッ ション/フラスコ・水 菜(セッション)(山)			15:00(210分)スタジオ 開放・スタップ(山)			15:00(210分)スタジオ 開放・スタップ(山)			15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30
16:00				16:00(120分)スタジオ 開放・スタップ(山)			16:00(120分)スタジオ 開放・スタップ(山)			16:00(150分)スタジオ 開放・スタップ(山)			16:00(150分)スタジオ 開放・スタップ(山)			16:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			16:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30
17:00				17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30
18:00				18:00(60分)スタジオ 開放・スタップ(山)			18:00(60分)スタジオ 開放・スタップ(山)			18:00(40分)HOTヨガ 若尾(山)			18:00(40分)HOTヨガ 若尾(山)			18:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			18:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			18:00
18:30				18:30(40分)CS Live 目利(山)			18:30(40分)CS Live 目利(山)			18:30(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			18:30(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			18:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			18:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			18:30
19:00				19:00(40分)ZUMBA (R)・後藤(山)			19:00(40分)ZUMBA (R)・後藤(山)			19:00(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			19:00(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			19:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			19:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			19:00
19:30				19:20(40分)ZUMBA (R)・後藤(山)			19:20(40分)ZUMBA (R)・後藤(山)			19:30(30分)フィット ユルガ・遠藤(山)			19:30(30分)オリジナル エアロ・近藤(山)			19:30(30分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			19:30(30分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			19:30
20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・中田(山)			20:10(40分)ZUMBA (R)・中田(山)			20:10(30分)EXCITE ZONE・大滝(山)			20:10(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			20:10(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			20:10(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			20:00
20:30				20:45(45分)スタジオ 開放・スタップ(山)			20:45(45分)スタジオ 開放・スタップ(山)			20:45(45分)フィット ユルガ・遠藤(山)			20:45(45分)オリジナル エアロ・近藤(山)			20:45(45分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			20:45(45分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			20:30
21:00				21:00(30分)CS Live 目利(山)			21:00(30分)CS Live 目利(山)			21:00(40分)フィット ユルガ・遠藤(山)			21:00(40分)オリジナル エアロ・近藤(山)			21:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			21:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若尾(山) 永山(山)			21:00
21:30																						21:30