

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
 29日(火)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			曜日	水			木			金			曜日	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										08:00							08:00		
08:30							08:30										08:30							08:30		
09:00						09:00(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]	09:00										09:00							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 内川[予約]				09:20(40分)クラブ 快走・ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]	09:20(40分)健康本 権・田中[予約]				09:30(40分)フィール ボクシング[予約]				09:30(40分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			09:30(40分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」	09:30(40分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」	
10:00						10:10(40分)ICS Live/ 3訂[予約]										10:00(30分)有料セ ッション「予約」				10:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			10:00(40分)キッズダン ススクール(幼児)「混 雑」			10:00(40分)キッズダン ススクール(幼児)「混 雑」
10:30						10:15(40分)健康本権 近藤[予約]										10:20(40分)HOTヨガ 中田[予約]				10:15(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			10:15(40分)キッズダン ススクール(幼児)「混 雑」			10:15(40分)キッズダン ススクール(幼児)「混 雑」
11:00																10:30(40分)シンブル エアロ・石井[予約]				10:30(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			10:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			10:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
11:30																11:00(40分)ボクシング トレーニング・宮 野[予約]				11:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			11:00(40分)キッズダン ススクール(幼児)「混 雑」			11:00(40分)キッズダン ススクール(幼児)「混 雑」
12:00																11:30(40分)ボクシング トレーニング・宮 野[予約]				11:30(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			11:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			11:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
12:30																12:00(40分)アクティ ブストレッチ・宮 野[予約]				12:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
13:00																12:20(40分)フィット ネスエアロ・近藤[予 約]				12:20(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			12:20(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			12:20(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
13:30																12:40(40分)フィット ネスエアロ・近藤[予 約]				12:40(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			12:40(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			12:40(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
14:00																13:00(60分)ウォー キング・スタップ				13:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
14:30																13:15(30分)モビリティ ストレッチ・榎田[予約]				13:15(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			13:15(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			13:15(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
15:00																13:30(40分)エアサイク ル・中田[予約]				13:30(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
15:30																14:00(40分)ZUMBA (R)・水末[予約]				14:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
16:00																14:30(30分)ピラティ ス・榎田[予約]				14:30(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
16:30																15:00(70分)有料セ ッション「予約」				15:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
17:00																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」
17:30																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」
18:00																16:00(150分)スタジオ 開放・スタップ[予約]				16:00(40分)ZUMBA (R)・榎田[予約]			16:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			16:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
18:30																16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」				16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」
19:00																16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」				16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」
19:30																17:00(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]				17:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			17:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			17:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
20:00																17:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」				17:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			17:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			17:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」
20:30																18:00(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]				18:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			18:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			18:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]
21:00																18:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」				18:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			18:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			18:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」
21:30																19:00(40分)ZUMBA (R)・榎田[予約]				19:00(40分)ICS Live/ ピラティス[予約]			19:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]			19:00(40分)コンビネ ーションエアロ・福見[予 約]