

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年05月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

9日(土)、4日(日)、6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 >

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(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		08:00	
08:30							08:30										08:30						08:30	
09:00							09:00										09:00	09:00(60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】	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	09:00	
09:30				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤【予約】			09:30	09:20(40分)HOTヨガ・竹内【予約】			09:20(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・中田【予約】	09:20(40分)健康太極拳・田【予約】		09:30(40分)フィリョガ・遠藤【予約】			09:30				09:30(30分)タニシエ(モリススクール)(スクール)【予約】		09:30	
10:00				10:10(40分)ICSLive/3分【予約】			10:00				10:10(30分)有料セッション/大橋孝・田中セリヤン【予約】			10:00(40分)ICSLive/ピタリス【予約】			10:00						10:00	
10:30				10:15(40分)健康体操・近藤【予約】			10:30				10:30(40分)シンプルエアロ・石井【予約】	10:30(40分)*クラブ限定/赤井・大橋孝・水本【予約】		10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤【予約】			10:30						10:30	
11:00				11:10(40分)ボディメイクトレーニング・宮辺【予約】			11:00				11:00(40分)ICSLive/カラダデトックス【予約】			11:00(40分)オリジナルフィットネス/バーナード・近藤【予約】			11:00						11:00	
11:30							11:30				11:30(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・水本【予約】	11:30(30分)ピラティス/スミス&ヒーリング・伊藤【予約】		11:30(40分)ボディメイク/ストレッチ・近藤【予約】			11:30						11:30	
12:00				12:05(40分)アクティブストレッチ・宮辺【予約】			12:00				12:00(40分)シンプルエアロ・植田【予約】	12:00(50分)有料セッション/長崎・大橋孝・南川【セッション】【予約】		12:25(40分)フィットアタックBEAT・櫻田【予約】			12:00						12:00	
12:30							12:30				12:30(40分)ピラティスストレッチ・大内【予約】			12:25(40分)フィットアタックBEAT・櫻田【予約】			12:30						12:30	
13:00				13:00(40分)シェイプアップ・小西【予約】			13:00				13:00(30分)エアサイクル/エクス/リズムライド・高橋【予約】	13:00(60分)ウォーク&ジョグ・スタップ		13:10(40分)*クラブ限定/フライト/yoko【予約】			13:00						13:00	
13:30							13:30				13:30(40分)ジャズダンス・大内【予約】			13:20(40分)コンビネーションエアロ・加藤【予約】			13:30						13:30	
14:00				14:00(40分)ZUMBA(R)・水本【予約】			14:00				14:00(30分)ピラティス・後藤【予約】			14:20(40分)音楽エクササイズ・二宮【予約】			14:00						14:00	
14:30							14:30				14:15(45分)スタジオ開放・スタップ【予約】			14:30(40分)ICSLive/リズムCAMP【予約】			14:30						14:30	
15:00							15:00				15:00(70分)有料セッション/プラメンコ・水本【セッション】【予約】			15:15(40分)パワーヨガ・若尾【予約】			15:00						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(児童)【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	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(児童)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	15:30(120分)スタジオ開放・スタップ【予約】	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	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		
16:00							16:00							16:00(150分)スタジオ開放・スタップ【予約】			16:00						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	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(120分)スタジオ開放・スタップ【予約】	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	16:30(185分)スタジオ開放・スタップ【予約】			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										17:00						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	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						17:30	
18:00							18:00				18:00(30分)スタジオ開放・スタップ【予約】						18:00						18:00	
18:30							18:30							18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			18:30						18:30	
19:00							19:00				19:10(40分)ZUMBA(R)・後藤【予約】	19:10(40分)コンビネーションエアロ・小野瀬【予約】		19:10(40分)ICSLive/ヨガ【予約】			19:00						19:00	
19:30				19:20(30分)シェイプアップ・木村【予約】			19:30				19:15(30分)ジムスモ/お楽しみストレッチ・スタップ			19:30(40分)コンビネーションエアロ・遠藤【予約】			19:30						19:30	
20:00				20:10(40分)ZUMBA(R)・中田【予約】			20:00	20:10(40分)オリジナルダンス/小野瀬【予約】	20:10(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・木村【予約】	20:00(40分)ICSLive/フィットネス/リズムライド・高橋【予約】	20:00(40分)ICSLive/フィットネス/リズムライド・高橋【予約】	20:00(40分)ICSLive/フィットネス/リズムライド・高橋【予約】	20:10(40分)オリジナルダンス/小野瀬【予約】			20:00						20:00		
20:30							20:30				20:15(30分)ジムスモ/お楽しみストレッチ・スタップ			20:30(40分)オリジナルダンス/小野瀬【予約】			20:30						20:30	
21:00							21:00										21:00						21:00	
21:30							21:30				21:00(40分)卓球練習会・大内【予約】						21:30						21:30	
曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			