

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

	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(30分)スタジオ開放・スタンプ(予約)		09:00	09:20(40分)HOTOヨガ・竹内(予約)									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	09:30(40分)清科セッション「バリエーション」-石井(セッション)「企画」		09:20(40分)*クラブ限定 ZUMBA(R) GOLD・中田(予約)	09:20(40分)健康気功・回(予約)			09:30(40分)フィリロガ・遠藤(予約)			09:30	09:30(60分)タニチエ(モノ)スクール(スクール)(予約)					09:30			
10:00					10:10(40分)CSLive/ヨリ(予約)		10:00							10:10(30分)有料セッション「本橋幸・回」セッショントーク			10:00	10:20(40分)HOTOヨガ・吉尾(予約)	10:15(60分)みんなで健康・スタジオ				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「ホルド・ブラ・水本」(予約)				10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤(予約)			10:30	10:30(40分)CSLive/ビタリス(予約)	10:15(60分)みんなで健康・スタジオ					10:30			
11:00					11:10(40分)ボキティイクトレーニング・宮辺(予約)		11:00										11:00	11:20(40分)ヒップホップ・雷田(予約)	11:05(60分)みんなで健康・スタジオ					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)ピュア・フロリダ・スミス(企画)	11:05(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ	11:20(40分)健康気功・法・周川(予約)	11:20(40分)ファイアータックBEAT・島海(予約)	11:05(40分)ジムスモ・二の宮&勝利・近藤(予約)	11:30(40分)ボキティエアロ・近藤(予約)			11:30	11:30(40分)CSLive/ビタリス(予約)	11:05(60分)みんなで健康・スタジオ				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・近藤(予約)									12:00	12:20(40分)アクティブストレッチ・宮辺(予約)	12:15(60分)みんなで健康・スタジオ					12:00		
12:30							12:30	12:30(40分)ボキティエアロ・大内(予約)	12:20(40分)CSLive/シェイパンプ(予約)	12:15(40分)ジムスモ・お勝(予約)	12:20(40分)シンプルエアロ・植田(予約)	12:20(50分)有料セッション「気功・大橋幸・関川」セッション」(予約)	12:15(40分)ジムスモ・お勝(予約)	12:25(40分)ファイアータックBEAT・植田(予約)	12:20(40分)CSLive/ビタリス(予約)	12:15(40分)ジムスモ・二の宮&勝利・近藤(予約)	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・関本(予約)	12:30(30分)スタジオ開放・スタンプ(予約)				12:30			
13:00					13:00(40分)シェイパンプ・小畑(予約)		13:00										13:00	13:10(40分)CSLive/Lati Lat(予約)	13:05(60分)みんなで健康・スタジオ					13:00		
13:30							13:30	13:30(40分)ジャズダンス・大内(予約)						13:30(30分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)	13:20(40分)コンピネーションエアロ・加藤(予約)		13:30	13:30(40分)ボキティエアロ・大内(予約)	13:25(40分)シェイパンプ・西山(予約)					13:30		
14:00					14:00(40分)ZUMBA(R)・水本(予約)		14:00										14:00	14:10(30分)シェイパンプ・植田(予約)	14:05(60分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)					14:00		
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス・後藤(予約)						14:30(30分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)	14:20(40分)骨盤エクササイズ・二宮(予約)		14:30	14:20(40分)ボキティエアロ・大内(予約)	14:20(40分)ファイアータックPRO・西山(予約)					14:30		
15:00							15:00										15:00	15:00(40分)ステップ&キートン・三好(予約)	15:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング(予約)					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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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(180分)スタジオ開放・スタンプ(予約)		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)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)				15:30		
16:00							16:00										16:00	16:00(150分)スタジオ開放・スタンプ(予約)	16:00(40分)ZUMBA(R)・後藤(予約)	16:00(30分)CSLive/スモース&ヒーリング(予約)					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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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	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)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)				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	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:15(60分)みんなで健康・スタジオ						17:30	
18:00							18:00										18:00	18:00(40分)HOTOヨガ・関川(予約)	18:15(60分)みんなで健康・スタジオ						18:00	
18:30							18:30										18:30									18:30
19:00					19:10(40分)ファイアータックBEAT・植田(予約)		19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・後藤(予約)	19:10(40分)コンピネーションエアロ・小野瀬(予約)				19:00(40分)シェイパンプ・大内(予約)	19:10(40分)CSLive/ヨリ(予約)			19:00								19:00	
19:30							19:30										19:30	19:30(40分)コンピネーションエアロ・遠藤(予約)	19:30(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・島海(予約)						19:30	
20:00					20:10(40分)ZUMBA(R)・中田(予約)		20:00	20:10(40分)フリースタイルダンス・小野瀬(予約)	20:10(40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド(予約)				20:00(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)	20:00(40分)CSLive/ファイアータックBEAT(予約)		20:00	20:00(40分)ボキティエアロ・大内(予約)	20:00(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤(予約)						20:00		
20:30							20:30										20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・近藤(予約)	20:30(40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド・島海(予約)						20:30	
21:00							21:00										21:00									21:00
21:30							21:30										21:30									21:30
曜日	South	North	ジム	火	South	North	曜日	South	North	ジム	木	South	North	ジム	金	South	North	曜日	South	North	ジム	日	South	North	曜日	