

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、18日(月)、25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									09:00	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		
09:30				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤(予約)			09:30	09:20(40分)HOTO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)健康気功・回(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)「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/ホルド・ブラ・水本(予約)			10:30(40分)HOTOヨガ・七仏(予約)			10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤(予約)				10:20(40分)HOTOヨガ・七仏(予約)	10:15(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)「スクール」「予約」	10:30(40分)コンビネーションエアロ・箱見(予約)	10:30(40分)ピュアプロダクト・スミエ・小嶋(予約)	10:30		
11:00					11:10(40分)ボキティイクトレーニング・近藤(予約)		11:00						11:20(40分)健康気功・関川(予約)	11:20(40分)ファイアータックBEAT・島海(予約)		11:00				11:20(40分)ヒップホップ・竜田(予約)	11:15(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ	11:30(40分)CSLive/ビタリス(予約)	11:30		
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ限定 ZUMBA(R) GOLD・大橋幸(予約)	11:30(30分)ピュアプロダクト・スミエ・小嶋(予約)			11:30(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ	11:30(40分)ボキティケアストレッチ・近藤(予約)			11:30				11:30(40分)CSLive/ビタリス(予約)	11:30(40分)フライング・フットレス・スミエ・小嶋(予約)	11:30(40分)CSLive/ヨリ(予約)	11:30		
12:00					12:05(40分)ファイトアタックBEAT・櫻田(予約)		12:00						12:15(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ	12:20(40分)シンプルエアロ・植田(予約)	12:20(30分)有料セッション/氣効・大橋幸・南川(セッション)「予約」	12:20(40分)CSLive/カダデタックス(予約)	12:20(40分)CSLive/カダデタックス(予約)	12:15(40分)ジムスモ・二の橋&勝利継続め・スタンプ	12:25(40分)*クラブ限定/青森エクササイズ・小島(予約)	12:25(30分)スモールボールFUN・後藤(予約)	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		
12:30							12:30	12:30(40分)ボキティストレッチ・大内(予約)	12:30(40分)CSLive/シェイパンプ(予約)							12:30							12:30		
13:00					13:00(40分)シェイパンプ・小島(予約)		13:00						13:00(60分)ウォーク&ジョグ・スタンプ	13:00(30分)モビリティストレッチ・櫻田(予約)	13:00(30分)エアサイクルフットネス/パワーライド・高橋(予約)	13:10(40分)*クラブ限定/フラム人・yoko(予約)	13:10(40分)CSLive/Lati Lat(予約)	13:10(40分)CSLive/Lati Lat(予約)	13:00(40分)*クラブ限定/フライング・フットレス・スミエ・小嶋(予約)	13:25(40分)シェイパンプ・西山(予約)	13:30(40分)フリースタイルダンス・尾崎(予約)	13:30			
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・高橋(予約)	13:30(30分)モビリティストレッチ・櫻田(予約)	13:30(30分)エアサイクルフットネス/パワーライド・高橋(予約)	13:30							13:30		
14:00					14:00(40分)ZUMBA(R)・水本(予約)		14:00						14:00(60分)ジムスモ・ランニング(ランニングコース)・スタンプ	14:10(40分)ZUMBA(R)・大里(予約)	14:10(40分)ZUMBA(R)・大里(予約)	14:00				14:10(30分)シェイパンプ・櫻田(予約)	14:10(30分)エアサイクルフットネス/パワーライド・高橋(予約)	14:20(40分)ファイトアタックPRO・西山(予約)	14:20		
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス・後藤(予約)					14:15(45分)スタジオ開放・スタンプ(予約)		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	14:15(45分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP(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/スムース&ヒーリング(予約)	15:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング(予約)	15:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング(予約)	15:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング(予約)	15:00(40分)CSLive/スムース&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)エアサイクルフットネス/パワーライド・高橋(予約)	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	16:00(150分)スタジオ開放・スタンプ(予約)			16:00	16:00(40分)ZUMBA(R)・後藤(予約)	16:00(30分)CSLive/X-CORE/PS&TNT(予約)	16:00(40分)ZUMBA(R)・後藤(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				16:30		
17:00							17:00									17:00				17:00	17:00(165分)スタジオ開放・スタンプ(予約)			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	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									18:00	18:00(40分)HOTOヨガ・後藤(予約)			18:00				18:00	
18:30							18:30									18:30				18:30	18:15(40分)スタジオ開放・スタンプ(予約)			18:30	
19:00					19:10(40分)ファイトアタックPRO・西山(予約)		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)			19:00(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				19:00	
19:30							19:30						19:15(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ			19:30				19:30				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・高橋(予約)	20:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT(予約)			20:00				20:00				20:00	
20:30							20:30						20:15(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタンプ			20:30				20:30				20:30	
21:00							21:00									21:00				21:00				21:00	
21:30							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