

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

23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

< 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				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤【予約】	09:00(30分)スタジオ開放・スタップ【予約】		09:00	09:20(40分)HOTOヨガ・竹内【予約】	09:30(40分)清涼セッション/パティ・ポール・石井【セッション】(全員)			09:20(40分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・中西【予約】	09:20(40分)健康体操・画【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							09:30								09:30(40分)フィールヨガ・遠藤【予約】	09:30	09:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】									09:30	
10:00					10:10(40分)CS Live/三好【予約】		10:00					10:10(30分)有料セッション/大塚・小野【予約】			10:00(40分)ICSLive/ビタリス【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 ZUMBA (R) GOLD・中西【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】	10:30	10:30(40分)HOTOヨガ・吉尾【予約】	10:15(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)【スクール】	10:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	10:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】					10:30		
11:00					11:10(40分)ボディメイクトレーニング・近藤【予約】		11:00					11:10(30分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタップ	11:20(40分)健康体操・法・周川【予約】	11:20(40分)フィットアタックBEAT・島海【予約】	11:00(40分)エアサイクル/パネス/パワーライド・近藤【予約】	11:00	11:20(40分)フィットアタックBEAT・島海【予約】	11:15(60分)みんなで体操・スズキ	11:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	11:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】					11:00		
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・中西【予約】	11:30(30分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】			11:30(30分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタップ	11:30(40分)フィットアタックBEAT・島海【予約】	11:30(40分)フィットアタックBEAT・島海【予約】	11:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	11:30	11:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	11:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	11:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	11:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】					11:30		
12:00					12:05(40分)フィットアタックBEAT・櫻田【予約】		12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・近藤【予約】	12:00(40分)シンプルエアロ・近藤【予約】			12:15(30分)ジムスモ・お藤【予約】	12:20(40分)シンプルエアロ・植田【予約】	12:20(40分)フィットアタックBEAT・櫻田【予約】	12:00(40分)ICSLive/カラダデトックス【予約】	12:00	12:20(40分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・中西【予約】	12:25(30分)スモールボールFUN・後藤【予約】	12:15(60分)みんなで体操・スズキ	12:30(40分)ZUMBA (R)・岡本【予約】	12:30(30分)スタジオ開放・スタップ【予約】	12:30(40分)スタジオ開放・スタップ【予約】			12:00		
12:30							12:30	12:30(40分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	12:20(40分)ICSLive/シェイプ/バンプ【予約】			12:15(30分)ジムスモ・お藤【予約】	12:20(40分)シンプルエアロ・植田【予約】	12:20(40分)フィットアタックBEAT・櫻田【予約】	12:20(40分)ICSLive/カラダデトックス【予約】	12:30	12:20(40分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・中西【予約】	12:25(30分)スモールボールFUN・後藤【予約】	12:15(60分)みんなで体操・スズキ	12:30(40分)ZUMBA (R)・岡本【予約】	12:30(30分)スタジオ開放・スタップ【予約】	12:30(40分)スタジオ開放・スタップ【予約】			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/パネス/スリムライド・近藤【予約】	13:00(30分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】			13:00(30分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタップ	13:00(40分)フィットアタックBEAT・島海【予約】	13:00(40分)フィットアタックBEAT・島海【予約】	13:00(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:00	13:00(30分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・中西【予約】	13:10(40分)ICSLive/Lati Lat【予約】	13:00(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:00(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:00(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:00(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】			13:00		
13:30							13:30	13:30(40分)ジャズダンス・大内【予約】	13:30(40分)ジャズダンス・大内【予約】			13:30(30分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	13:30(30分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	13:30(30分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	13:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:30	13:30(30分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・中西【予約】	13:40(40分)ICSLive/Lati Lat【予約】	13:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】	13:30(40分)ボディメイク/スリムアップ・近藤【予約】			13:30		
14:00					14:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	14:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	14:00					14:15(45分)スタジオ開放・スタップ【予約】	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里【予約】	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里【予約】	14:00(60分)有料セッション/大塚・小野【予約】	14:00	14:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	14:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	14:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	14:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	14:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	14:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	14:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】			14:00	
14:30							14:30	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】			14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】	14:30(30分)ボディメイク/ストレッチ・大内【予約】			14:30	
15:00					15:00(70分)有料セッション/大塚・小野【予約】		15:00					15:15(45分)スタジオ開放・スタップ【予約】	15:10(40分)ZUMBA (R)・大里【予約】	15:10(40分)ZUMBA (R)・大里【予約】	15:00(60分)有料セッション/大塚・小野【予約】	15:00	15:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	15:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	15:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	15:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	15:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】	15:00(30分)Fit Fun・伊藤【予約】	15:00(40分)ZUMBA (R)・水本【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	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	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								16:00(150分)スタジオ開放・スタップ【予約】	16:00	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【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	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	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									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】	17:30(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	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								18:00(30分)スタジオ開放・スタップ【予約】	18:00	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】	18:00(40分)HOTOヨガ・近藤【予約】			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(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			18:30
19:00					19:10(40分)フィットアタックPRO・西山【予約】	19:10(40分)フィットアタックPRO・西山【予約】	19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】			19:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約】			19:00
19:30							19:30									19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	19:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】			19:30
20:00					20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:00	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】			20:00(40分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	20:00(40分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	20:00(40分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	20:00(40分)エアサイクル/パネス/スリムライド・近藤【予約】	20:00	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】	20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】			20:00
20:30							20:30									20:30	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	20:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】			20:30
21:00							21:00									21:00	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:00(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】			21:00
21:30							21:30									21:30	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】	21:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤【予約】			21:30
曜日	South	North	ジム	火	South	North	曜日	South	North	ジム	木	South	North	ジム	金	曜日	South	North	ジム	土	South	North	曜日	日	South	North	曜日