

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年10月 -

08日(月)、19日(月)、20日(月)、27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									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)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)	09:20(40分)ファイ アアタックBEAT・真 田(予約)		09:30(40分)ワイ ヤー・近藤(予約)	09:30			09:30(40分)キッズ ダンス・近藤(予約)		09:30			
10:00					10:10(40分)CSLive/ 30分(予約)		10:00					10:10(30分)有 料セッション(太極 拳・田(予約)			10:00(40分)CSLive/ ピラティス(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「ボールド・ブ ラ」・水 本(予約)		10:15(40分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	10:20(40分)HOT ヨガ・近藤(予約)		10:30(40分)オリ ジナルエアロ・近 藤(予約)	10:30	10:20(40分)HOT ヨガ・近藤(予約)	10:15(60分)キ ッズダンス・近 藤(予約)	10:15(40分)ボ ール・近藤(預 約)	10:30(40分)コン ビネーションエ アロ・近藤(予 約)	10:30(40分)ボ ール・近藤(予 約)	10:30			
11:00					11:10(40分)ボクティイ クトレーニング・宮 田(予約)		11:00								11:00(40分)エア サイクルフット ネス/「パワー ライド」・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)ボ ール・近藤(予 約)	11:30(30分)ボ ール・近藤(予 約)	11:30(30分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	11:30(40分)フ ァイトアタック BEAT・真田(予 約)	11:30(30分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	11:30(30分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	11:30	11:30(40分)CSLive/ ピラティス(予約)	11:30(40分)フ ァイトアタック BEAT・真田(予 約)	11:30(40分)CSLive/ ピラティス(予 約)	11:30(40分)ボ ール・近藤(予 約)	11:30(40分)ボ ール・近藤(予 約)	11:30			
12:00					12:05(40分)ファイ アアタックBEAT・ 櫻田(予約)		12:00								12:05(40分)エア サイクルフット ネス/「パワー ライド」・近 藤(予約)	12:00					12:00			
12:30							12:30	12:30(40分)ビュー ティプロジェクト ・伊藤(予約)			12:30(40分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	12:30(40分)シ ンプルエアロ・ 近藤(予約)		12:25(40分)フ ァイトアタック BEAT・真田(予 約)	12:30	12:25(40分)ア クティブスト レッチ・宮田(予 約)	12:25(30分)ス モールボール FUN・後藤(予 約)	12:15(40分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	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			
13:00					13:00(40分)シェイ プハンプ・小西(予 約)		13:00								13:00(40分)エア サイクルフット ネス/「パワー ライド」・近 藤(予約)	13:00					13:00			
13:30							13:30	13:30(30分)CSLive/ Lat Lat(予約)			13:30(30分)「 CORE」・近 藤(予約)	13:30(30分)モ ビリティ・近 藤(予約)	13:30(40分)CSLive/ 30分(予約)	13:30(40分)コン ビネーションエ アロ・近藤(予 約)	13:30	13:30(30分)*クラブ 限定「ZUMBA(R)」 GOLD・水本(予 約)	13:30(40分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	13:30(40分)CSLive/ Lat Lat(予約)	13:30(40分)シ ェイプハンプ・ 近藤(予約)	13:30(40分)フ ァイトアタック BEAT・真田(予 約)	13:30			
14:00					14:00(40分)ZUMBA (R)・水本(予約)		14:00								14:00(60分)有 料セッション 「ZUMBA(R)」・ 近藤(予約)	14:00					14:00			
14:30							14:30	14:30(30分)スタジオ 開放・スタップ(予 約)			14:15(45分)ス タジオ開放・ スタップ(予約)	14:15(45分)ス タジオ開放・ スタップ(予約)	14:15(45分)ス タジオ開放・ スタップ(予約)	14:15(45分)ス タジオ開放・ スタップ(予約)	14:30	14:15(30分)シェイ プハンプ・小西 (予約)	14:15(30分)ジ ムス・かんた ん・近藤(予約)	14:15(30分)フ ァイトアタック BEAT・真田(予 約)	14:15(30分)フ ァイトアタック BEAT・真田(予 約)	14:15				
15:00							15:00								15:00(60分)有 料セッション 「ZUMBA(R)」・ 近藤(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)キッズダン ススクール(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)キッズダン ススクール(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(180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(幼児)「ス クール」	15:30					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	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			
17:30	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					18:00			
18:30							18:30									18:30					18:30			
19:00					19:10(40分)ファイ アアタックPRO・西 山(予約)		19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・梶原(予約)	19:10(40分)コン ビネーションエ アロ・小野藤 (予約)			19:00(40分)シェイ プハンプ・大滝 (予約)	19:10(40分)CSLive/ 30分(予約)		19:00						19:00			
19:30							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 藤(予約)	20:10(40分)CSLive/ シェイプハンプ (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)フ ァイトアタック BEAT(予約)		20:00					20:00				
20:30							20:30									20:30					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	ジム	土	South	North	曜日		