## セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13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。

## < 240± >

	月		火			曜日	<u>■</u> E *				*			<b>±</b>			±			В	
South	North	276	South	North	276		South	North	27	South	North	94	South	North	27	South	North	27	South	North	276
						08:00				-						08:00 08:00(60分)キッズ(育スクール(児童)[			08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		
									·		<del> </del>	<del> </del>				育スクール(児童)[	×		育スクール(児童)[ス クール]		
	ļ										ļ	ļ	<b></b>			y 701			- 1	ļ	
						08:30				1			l			08:30	L		_l	L	L
																			1	1	
				09:00(30分)スタジオ		09:00					<del> </del>		<b> </b>			09:00(60分)キッズ(	<u> </u>		09:00(60分)キッズ体	09:00(60分)キッズ体	
			00/20(40 42)34347 11	09:00(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		00	MANUAL TO THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE P			00.20(40 4) + 7 = =	00.20(40公) (20 由土益			032020 (YCSLive/FF/たたフィットキスシ リーズ[手約]		09:00 09:00(60 分)キッズ(育スクール(幼児)[ クール]	×		09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	育スクール(幼児)[ス	
			09:20(40分)シンブル エアロ・近藤[予約]				E20(40分)HOTヨガ・ 内[予約]	<b> </b>	ļ	限定/ZUMBA(R)	「09:20(40分)健康太極 拳·回[予約]	`L		9-双手的	ļ	7 701				> - \n \r	
						09:30				GOLD·中田[予約]			09:30(40分)フィールヨ ガ・遠藤[予約]			09:30	09:30(30分)マタニティスイミ グスクール[スクール][予約]	-	1	1	
								İ	1	1			22 - YESHAF 1, 421	İ					7	1	
	<del> </del>			10:10(40分)CSLive/		10:00					10:10(50分)有料セッ			10:00(40分)CSL ive/	t	10-00		╉	+		
				10:10(40分)CSLive/ ヨガ[予約]							10:10(50分)有料セッション/太極拳・回[セッション][予約]			10:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]		10.00					10:15(5分)みんなで体
			10:15(40分)健康体操 ·近藤[予約]	1	10:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ				ストレッチ・スタッフ	・10:20(40分)HOTヨカ・ とも「予約]	ッション』「予約」	10:15(5分)ジムスモ/かんたん 姿勢改善・スタッフ			10:15(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	10:20(40分)HOTヨガ 若尾[予約]	<ul><li>10:15(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール][予約]</li></ul>	/ 10:15(5分)みんなで体操・スップ	9		10:15(5分)みんなで体 ッフ
						10:30 10	30(40分)シンブル	10:30(40分) * クラブ	.1				10:30(40 分) オリジナ ルエアロ・近藤[予約]	1		10:30	童)[スクール][予約]		10:30(40分)コンビネー ションエアロ・岩見[予	10:30(40分)ボールde	
	1						711111111111111111111111111111111111111	10:30(40分)* クラブ 限定/ポルド・ブラ・ホ 本[予約]	`	1			ルエトロ・紅藤にか約	İ					約]	リフツン人・柳又[ア和]	
			11:10(40分)ポディメイ	11:00(40-9) CSL ive/		11-00								11:00(40分)エアサイクルフィ		11-00	1		-		
			クトレーニング・宮辺	11:00(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]										11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・遠藤 (予約)		11.00					
			[予約]		11:15(5分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・スタッフ				11:15(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・スタッフ	11:20(40分)健康気功 法・岡川(予約)	11:20(40分)ファイトア タックBEAT・鳥海[予	* 11:15(5分)ジムスモ/二の目 &胸引き締め・スタッフ			11:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	11:20(40分)ヒップホ ブ・霜田[予約]	ν	11:15(5分)ジムスモ/かんた 筋トレ・スタッフ	<u>د</u>		11:15(5分)ジムスモ/か ストレッチ・スタッフ
						11:30 ME	30(40分)*クラブ限定/ZU BA(R) GOLD·水本[予	11:30(30分)ポールde リラックス・伊藤[予約]	:	147.167.432	約]		11:30(40分)ボディケア ストレッチ・近藤[予約]			11:30	11:30(40分)CSLive ピラティス[予約]	/	11:30(40分)ファンクショナルト レーニング・岩見[予約]	11:30(40分)CSLive/ ヨガ[予約]	
						約]	]			1			ストレッナ・近縁しず利」				[ロフティス[予約]		1	コカレナ料」	
	t	<del> </del>	12-05(40-4) >	12:00(40分)シンブルステーブ	<del> </del>	12.00			<del> </del>		<b>—</b>	<del> </del>		ł	<b>∤</b>	12-00		<del></del>	+		
		ļ	タックBEAT・櫻田[予	12:00(40分)シンブルステップ +筋トレ10・連線[予約]		12:00			12:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ		4		L			12.00					
	L		約]		12:15(5分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・スタッフ			12:20(30分)ビューティ プロジェクト・伊藤「考	12:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	12:20(40分)シンブル エアロ・植田[予約]	<b></b>	12:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	12:25(40分)ファイトア	12:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]	12:15(5分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・スタッフ	12:20(40分)アクティ	プ 12:25(30分)スモール プ ボールFUN・後藤[予 約]	レ 12:15(5分)ジムスモ/御 & 民引き締め・スタッフ	8		12:15(5分)ジムスモ/; 締め・スタッフ
	1	T				12:30 12:	30(40分)シェイブパ	約]	Γ		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鳥並 (予約)	1	約	I		12:30	約		12:30(40分)ZUMBA( R)·岡本[予約]	12:30(30分)スタジオ	
		t		<del>†</del>		ν:	フ・西山[予約]		<del> </del>	1			t					<del></del>	R)·岡本[予約]	開放・スタッフ[予約]	
	<b></b>	<b> </b>	10.00(40/)))	12:10/20 (2) 7 7# 7 7 7	<b></b>	40.00		ł				<b></b>		10.10(40.4)	ļl	10.00	10.10(40()).001	<del> </del>	+		ļ
		<u> </u>	13:00(40分)シェイブパ  ンプ・小西[予約]	(13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・遠藤 (予約)		13:00			13:00(60分)ウォーク &ジョグ・スタッフ					【I3:I0(40分) * クラブ 限定/フラ入門・voko		13:00	13:10(40分)CSLive Lati Lati[予約]	′			
				L F est	13:15(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・スタッフ			13:20(30分)CSLive Lati Lati[予約]	1	13:20(30分)モビリティストレッチ・櫻田[予約	1	13:15(5分)ジムスモ/脚& お 尻引き締め・スタッフ	13:20(40分)コンピネー	13:10(40 分) * クラブ 限定/フラ入門 ·yoko [予約]	13:15(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	13.25(30分) * クラブ限定/フ イティングエクササイズ・後 (予約)	8	13:15(5分)ジムスモ/お腹引 締め・スタッフ	き 13:25(40分)シェイブバ ンブ・越智[予約]	l	
	1	1				13:30 13:3	30(30分)X-CORE FIG FING-後藤[予約]	Lati Lati[7/#]]	1	ヘトレッテ・桜田し予約.	13:30(40分)CSLive 3ガ[予約]	4	   約]   約]	I		13:30 [手約]	1		ノノ・歴音[予約]	13:30(40分)フリースタ イルダンス・尾崎[予	
	<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	нт	ING·侯藤[予約]		1	<b>——</b>	ヨガ[予約]		t		ł			+	-1	イルダンス・尾崎[予	
		ļ						l	L	L		<b></b>					-			431	ļ
	1		14:00(40分)ZUMBA( R)·水本[予約]	14:00(30分)Fit Fun· 伊藤[予約]		14:00			14:00(60分)ジムスモ ランコン(ランニングコ ンディショニング)・ス タッフ	14:10(40分)ZUMBA R)·大里[予約]	` <u></u>		L	14:00(60分) 有料セッ ション/フラ・yoko[セ ッション][予約]	<b>└</b>	14:00	14:10(30分)CSLive/エア1 イクルフィットネス/リズムラ F[予約]	4	1		
			147 344-11 033	D 800 7 423	14:15(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ			14:15(45分)スタジオ 開放・スタップ[予約]	ンディショニング)・ス	(C) X(E) (S)	14:25(40分)* クラブ	14:15(5分)ジムスモ/かんたA 筋トレ・スタッフ	14:20(40分)骨盤エク ササイズ・二宮[予約]	ッション][予約]	14:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	14:15(30分)シェイブ ンプ・櫻田[予約]	( 下(予約)	14:15(5分)ジムスモ/かんた ストレッチ・スタッフ	<ul><li>14:20(40分)ファイトア タックPRO・西山[予</li></ul>		14:15(5分) ジムスモ/ &胸引き締め・スタッ
					A1077 A777	14-20 14	-30(30分)ピラティス	開放・スタッフ「予約」	タッフ		限定/ヴェーフストレッチ・田島[予約]		ササイス・二宮(予約)		WW 7777	14:20		A1077 A777	■ダックPRO・西山し予 約1	14:30(40分)CSLive/フィール ピラティス・高橋[予約]	W9971E4900 X777
						-8	l:30(30分)ピラティス 後藤[予約]				,		1			14.00	4			ピラティス・高橋[予約]	
				15:00(70分)有料セッ		15:00										15:00 15:05(40分)ステップ	15:00(40分)CSLive	4			
				15:00(70分)有料セッ ション/フラメンコ・水 本[セッション][予約]		i i			1		1	T	1	15:15(40分)パワーヨ ガ・若尾[予約]		4 Nr. = 81f 1/401	ナ 15:00(40分)CSLive スムース&ヒーリンク [予約]	15:15(5分)ジムスモ/背中引 締め・スタッフ	è		15:15(5分)ジムスモ/ 尻引き締め・スタッフ
20(en 公) モップル	15/20(60公) セップが、	<del> </del>	15:20(c0 公) セップル			15.00 15	-20(en公)モップは	15/20/60分)セップが		15-20/c0 ひ) セップル	15/20(100 公) フ かごせ	<del> </del>	15:20(60 公) セップル	ガ・若尾[予約]	l	15.00		特の・スケッノ	15:20(60分) セップル	15:30(30分)エアサイクルフィ	氏引き締め・スタッフ
スクール(幼児)[ス	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]	]		10:30	スクール(幼児)[ス	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]		育スクール(幼児)[ス	15:30(180分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			10:00	<u></u>		15:30(60分)キッズ体 音スクール(幼児)[ス クール]	ットネス/リズムライド・小西 (予約)	
ール]			クール]			7-	− <i>ル</i> ]	クール]		クール]									クール]		
						16:00				1			Ĭ	16:00(150分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		16:00(40分)ZUMBA R) ·梶原[予約]	(	]	7		
		l	•	l						1			t	開放・スタッフし予約」		R)・梶原[予約]	·	16:15(5分)ジムスモ/お腹引 締め・スタッフ	ŧ	16:20(40分)シェイブパ	16:15(5分)ジムスモ/た ストレッチ・スタッフ
20(00 (1) + + #	10.00(00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		10.20(00 /\) + + # H	10.00(100/3)7 525-6		40.00 10	20(e0/\\+ + H	10.00(00/\\+ + #1		10.00(00 () ) + + H	-		10.20(00 (\) + T (t	+		40.00	<b>-</b>	得め・スタッフ	10.00(00/L) + T H	16:20(40分)シェイブパ ンプ・小西[予約]	ストレッチ・スタッフ
スクール(児童)[ス	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1	育スクール(児童)[ス	16:30(120分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		10:30	スクール(児童)[ス	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]			10:30			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
ール]			クール]			ク-	ール]	クール]		クール]			クール]		l I				クール]	1	
						17:00				1			1			17:00	17:00(165分)スタジオ	F	1		
		l	1	1	l			I	<b> </b>	1			t				開放・スタッフ[予約]	17:15(5分)ジムスモ/ニの &胸引き締め・スタッフ	NA TOTAL CONTRACTOR	17:15(60分)スタジオ	
area na t		<del> </del>		1				<del></del>	<b></b>	43 44/44 (1) b = 4/1	-1	ļ	13 00 00 D 1 D 1 D 1	4	ļ		-1	&胸引き締め・スタッフ	+	17:15(60 分 ) スタジオ 開放・スタッフ	
0(60分)キッズ体 クール(児童)[ス ル]	L	1	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	1	L	17:30 17	!:30(60分)キッズ 体  スクール[スクール]	L	1	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	:1	L	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	1	L	17:30	.1	L	1	I	L
·/L]			クール]	1						クール]	1		クール]							I	
		<b></b>		1		18:00		18:00(30 分 ) スタジオ 開放・スタッフ[予約]	•	1	1		1			18:00 18:00(40分)ヨガ・鶴[ [予約]	व		†	1	
	<b> </b>	<del> </del>		1	ļ			開放・スタッフ[予約]	<b></b>	1	1	<b> </b>	t		<del> </del>	[予約]		18:15(5分)ジルスモ/みょか	<del>e</del>	18:15/30 分) フカミー	ļ
	<b></b>	<b></b>			<b></b>				<b>4</b>			<b>↓</b>			ļ		4	18:15(5分)ジムスモ/みんな 筋膜ほぐし・スタッフ	4	18:15(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]	
	L					18:30			l	l	l	L	L			18:30	.1	L	1	L	
									T	T	T		T				T		T		T
	<b>†</b>	t	19:10(40分)ファイトア	19:10(40分)CSL ive/	t	19-00 19	:10(40分)ZUMBA(	19:10(40分)コンビネー	<del>†</del>	19:00(40分)シェイブバ	19:10(40分)CSI ive	<del>1</del>	t	<b>†</b>		19-00	1		+	t	·
	<b></b>	<del> </del>	タックPRO・西山[予	19:10(40分)CSLive/ フィールピラティス[予	(4.15/50)(1/7±/0=04	R)	)・梶原[予約]	ションエアロ・小野菌 [予約]	18:15/5QVCL/, 7.E./+-/-1-/	19:00(40分)シェイプバ ンプ・大滝[予約]	19:10(40分)CSLive ヨガ[予約]	1815/EQ1017.7X/AMBUS		<del> </del>	19.15/50/07/ 7工/療内型本				-+	·	ļ
	<b></b>	ļ	431	63]	19:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ			r 1, ±31	19:15(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ		1	19:15(5分)ジムスモ/お腹引( 締め・スタッフ			19:15(5分)ジムスモ/背中引き 締め・スタッフ		.1	L	<b>.</b>	ļ	ļ
				1		19:30		I					19:30(40分)コンビネー	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鳥海 (予約)		19:30		1	1		
	1	1			1				1	1		T	約]	[予約]	[	<u> </u>		T	1	I	
	t	<del> </del>	20-10(40分)ZUMRA	20:10(30分)エアサイクルフィ		20-00 20	10(40分)フリーマ々	20:10(40分)CSL ive	<del> </del>	20:00(40分)エアサイクルフ	20:00(40:91)CSLive/77:41	<del> </del>		1	t	20-00	+				
	<b></b>	ļ	20:10(40分)ZUMBA( R)·中田[予約]	20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・管頭 (予約)	m introduction in the	20.00	ルダンス・小野藤	20:10(40分)CSLive シェイプパンプ[予約]	an interpretation of the second	(学校)	7 20:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]	an arrest to the second	<b></b>	<b></b>	on approved a section of	20.00	4		<b>.</b>	ļ	
	L	L			20:15(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・スタッフ	[7	P#31	I	20:15(5分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め・スタッフ		<u> </u>	20:15(5分)ジムスモ/かんたん 筋膜ほぐし・スタッフ	1		20:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ			1	_L	l	L
						20:30		I					20:30(40 分)オリジナ ルステップ・渡辺[予約	20:30(30分)CSLive/X一CO RE RIDING(予約)		20:30			1		
	†	<b>†</b>		1	ļ				†	<b>†</b>	†	†	・ルヘアッノ・渡辺[予約 ]	1			-†	1	·†	İ	·
		<b></b>			ļ	01.00					21:00(45分)卓球練習	<del> </del>	F		ļ	04.00	+				
		l				21:00			1	<b>_</b>	21:00(45分)早球練音 会·大滝[予約]		L			21:00		1	<b>.</b>		L
											1	1							1		
	1	1		1	T	21:30			1	l	1	1	1	1		21:30	1	1	1	l	
	<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>			<del> </del>	<del> </del>	t		<del> </del>	t	<del> </del>	<del> </del>		+	+	+	<del> </del>	·
																					-
South	North	94	South	North	27		South	North	27	South	North	27	South	North	27	South	North	94	South	North	27
	月			火		曜日		*			木			<b>±</b>		<b>曜日</b>	±			B	

作成日:2025/10/02 13:32:06