

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年11月 -

9日(月)、10日(月)、17日(月)、24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<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」  |                                                   |                                       | 08:00(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」       |                                   |       | 08:00 |       |
| 08:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 08:30 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 08:30 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       |       | 08:30 |
| 09:00 |                                       |                                        |    |       | 09:00(30分)スタジオ<br>開放・スタップ(予約)         |       | 09:00 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 09:00 | 09:00(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」  |                                                   |                                       | 09:00(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」       |                                   |       | 09:00 |       |
| 09:30 |                                       |                                        |    |       | 09:20(40分)シンプル<br>エアロ・近藤(予約)          |       | 09:30 |                                       |                                        | 09:20(40分)HOTヨガ・<br>竹内(予約)                    |       |                                             | 09:20(40分)*クラブ<br>限定「ZUMBA(R)<br>GOLD」中田(予約) | 09:20(40分)健康太極<br>拳・回(予約) |       |       | 09:30 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 09:30 |       |
| 10:00 |                                       |                                        |    |       | 10:10(40分)CSLive/<br>3日(予約)           |       | 10:00 |                                       |                                        |                                               |       |                                             | 10:10(30分)有料セッ<br>ション「大巻香・回」セ<br>ンジョン(予約)    |                           |       |       | 10:00 | 10:00(40分)CSLive/<br>ピタティス(予約)         |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 10:00 |       |
| 10:30 |                                       |                                        |    |       | 10:15(40分)健康体操<br>・近藤(予約)             |       | 10:30 |                                       |                                        | 10:30(40分)シンプル<br>エアロ・石井(予約)                  |       |                                             | 10:30(40分)*クラブ<br>限定「ポルト・ブラ・水<br>本」(予約)      |                           |       |       | 10:30 | 10:30(40分)HOTヨガ・<br>若根(予約)             | 10:15(60分)3ミクスダン<br>ススクール(幼児・児童・<br>児童)「スクール」(予約) |                                       |                                             |                                   | 10:30 |       |       |
| 11:00 |                                       |                                        |    |       | 11:10(40分)ボクティイ<br>クトレーニング・宮道<br>(予約) |       | 11:00 |                                       |                                        |                                               |       |                                             | 11:05(40分)ジムスモ・二の橋<br>本勝利継続め・スタップ            |                           |       |       | 11:00 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 11:00 |       |
| 11:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 11:30 |                                       |                                        | 11:30(40分)*クラブ限定「<br>ZUMBA(R) GOLD」水本(予<br>約) |       |                                             | 11:30(30分)ポルト・ブ<br>ラ・リックス・伊藤(予約)             |                           |       |       | 11:30 | 11:30(40分)CSLive/<br>ピタティス(予約)         | 10:15(60分)みんなで健康・ス<br>タッフ                         |                                       |                                             |                                   | 11:30 |       |       |
| 12:00 |                                       |                                        |    |       | 12:05(40分)フィット<br>タックBEAT・櫻田(予<br>約)  |       | 12:00 |                                       |                                        | 12:00(40分)シンプル<br>エアロ・榎田(予約)                  |       |                                             | 12:05(40分)フィット<br>タックBEAT・島海(予<br>約)         |                           |       |       | 12:00 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 12:00 |       |
| 12:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 12:30 |                                       |                                        | 12:20(30分)ニューテ<br>ィプロジェクト・伊藤(予<br>約)          |       |                                             | 12:20(40分)シンプル<br>エアロ・榎田(予約)                 |                           |       |       | 12:30 | 12:20(40分)CSLive/<br>ピタティス(予約)         | 12:25(30分)アクティ<br>ブ・ストレッチ・宮道(予<br>約)              |                                       |                                             |                                   | 12:30 |       |       |
| 13:00 |                                       |                                        |    |       | 13:00(40分)シェイバ<br>ンブ・小西(予約)           |       | 13:00 |                                       |                                        | 13:00(60分)ウォー<br>ムアップ・スタップ                    |       |                                             | 13:00(30分)エアキルトフ<br>ォーダンス/パワーライド・遠藤<br>(予約)  |                           |       |       | 13:00 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 13:00 |       |
| 13:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 13:30 |                                       |                                        | 13:20(30分)CSLive/<br>Lati Lat(予約)             |       |                                             | 13:20(30分)モビリティ<br>ストレッチ・榎田(予約)              |                           |       |       | 13:30 | 13:30(40分)コンピネー<br>ションエアロ・加藤(予<br>約)   | 13:15(40分)ジムスモ・二の橋<br>本勝利継続め・スタップ                 |                                       |                                             |                                   | 13:30 |       |       |
| 14:00 |                                       |                                        |    |       | 14:00(40分)ZUMBA<br>(R)・水本(予約)         |       | 14:00 |                                       |                                        | 14:00(30分)Fit Fun・<br>伊藤(予約)                  |       |                                             | 14:00(60分)ジムスモ・二の橋<br>本勝利継続め・スタップ            |                           |       |       | 14:00 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 14:00 |       |
| 14:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 14:30 |                                       |                                        | 14:15(45分)スタジオ<br>開放・スタップ(予約)                 |       |                                             | 14:15(45分)スタジオ<br>開放・スタップ(予約)                |                           |       |       | 14:30 | 14:15(30分)シェイバ<br>ンブ・榎田(予約)            | 14:15(40分)フィット<br>タックPRO・西山(予<br>約)               |                                       |                                             |                                   | 14:30 |       |       |
| 15:00 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 15:00 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 15:00 | 15:05(40分)ステップ<br>・フィット・三所(予約)         | 15:00(40分)CSLive/<br>スモース&ヒーリング<br>(予約)           |                                       |                                             |                                   | 15:00 |       |       |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」 | 15:30(60分)キッズダン<br>ススクール(児童)「ス<br>クール」 |    |       | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」 |       | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」 | 15:30(60分)キッズダン<br>ススクール(児童)「ス<br>クール」 | 15:30(180分)スタジオ<br>開放・スタップ(予約)                |       |                                             | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」        |                           |       |       | 15:30 |                                        |                                                   | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)「ス<br>クール」 | 15:30(30分)エアキルトフ<br>ォーダンス/パワーライド・宮<br>道(予約) | 15:30(60分)ジムスモ・二の橋<br>本勝利継続め・スタップ | 15:30 |       |       |
| 16:00 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 16:00 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 16:00 | 16:00(40分)ZUMBA<br>(R)・梶原(予約)          |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 16:00 |       |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」 | 16:30(60分)キッズダン<br>ススクール(児童)「ス<br>クール」 |    |       | 16:30(120分)スタジオ<br>開放・スタップ(予約)        |       | 16:30 | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」 | 16:30(60分)キッズダン<br>ススクール(児童)「ス<br>クール」 |                                               |       | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>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<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」 |                                        |    |       | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」 |       | 17:30 | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」 |                                        |                                               |       | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)「ス<br>クール」       |                                              |                           |       | 17:30 |       |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   | 17:30 |       |       |
| 18:00 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 18:00 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 18:00 | 18:00(40分)ヨガ・鶴岡<br>(予約)                |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 18:00 |       |
| 18:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 18:30 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 18:30 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 18:30 |       |
| 19:00 |                                       |                                        |    |       | 19:10(40分)フィット<br>タックPRO・西山(予<br>約)   |       | 19:00 | 19:10(40分)ZUMBA<br>(R)・梶原(予約)         | 19:10(40分)コンピネー<br>ションエアロ・小野<br>瀬(予約)  |                                               |       | 19:00(40分)シェイバ<br>ンブ・大庭(予約)                 | 19:10(40分)CSLive/<br>3日(予約)                  |                           |       | 19:00 |       |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   | 19:00 |       |       |
| 19:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 19:30 |                                       |                                        |                                               |       |                                             |                                              |                           |       |       | 19:30 |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   |       | 19:30 |       |
| 20:00 |                                       |                                        |    |       | 20:10(40分)ZUMBA<br>(R)・中田(予約)         |       | 20:00 | 20:10(40分)フリースタ<br>イルダンス・小野瀬<br>(予約)  | 20:10(40分)CSLive/<br>シェイバンプ(予約)        |                                               |       | 20:00(40分)エアキルトフ<br>ォーダンス/パワーライド・遠藤<br>(予約) | 20:00(40分)CSLive/<br>フィット<br>タックBEAT(予約)     |                           |       | 20:00 |       |                                        |                                                   |                                       |                                             |                                   | 20:00 |       |       |
| 20:30 |                                       |                                        |    |       |                                       |       | 20:30 |                                       |                                        |                                               |       |                                             | 20:15(40分)ジムスモ・二の橋<br>本勝利継続め・スタップ            |                           |       |       | 20:30 | 20:30(40分)CSLive/<br>X-CO<br>RDING(予約) | 20:15(40分)みんなで健康・ス<br>タッフ                         |                                       |                                             |                                   | 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 | 曜日    | South                                  | North                                             | ジム                                    | 日                                           | South                             | North | 曜日    |       |