セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年11月 -

3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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		*			木			±		曜日	±			B	
South	North	276	South	North	276		South	North	27	South	North	276	South	North	۵۲	South	North	۵۲	South	North	276
						08:00										08:00 08:00(60分)キッ	ズ体		08:00(60分)キッズ (4 育スクール(児童)[2	<u></u>	
						l [1		1					クール]	./.^		クール]	`	
						08:30					+	İ				08:30					+
						-				 	+	 	 		+						
				00.00(00.4) 7.525 ±								ļ				00 00 00 00(00 (\) \t	≠ #		00.00(e0.()) + # #	+ 00.00(c0 ()) + 7 H	
				09:00(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		09:00										09:00 (60 分)キッ 育スクール(幼! クール]	人 ()[大		育スクール(幼児)[2	* 09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	
			09:20(40 分)シンブル エアロ・近藤[予約]			0 4	09:20(40分)HOTヨガ・ 竹内[予約]	l		09:20(40分) * クラフ 限定/ZUMBA(R)	7 09:20(40分)健康太極 拳·回[予約]			リーズ手約	1	クール]			クール]	クール][予約]	
						09:30				GOLD·中田[予約]			09:30(40分)フィールヨ ガ・遠藤[予約]	1		09:30	09:30(30分)マタニティスイ グスクール[スクール][予約	E⊅ II			
				İ	1			İ	1	1			-// 'XEMP[7/#3]	1					-1		
				10:10(40分)CSLive/	1	10:00		ł	+		10:10(50分)有料セッ	†		10:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	1	10:00			-		†
			10:15(40公)健康休場	10:10(40分)CSLive/ ヨガ[予約]	10:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	-			10:15(5分)ジムスモ/かんたん	10:20(40公)HOTヨガ	10:10(50分)有料セッション/太極拳・回[セ・ッション][予約]	10:15(5分)ジムスモ/かんた/ 姿勢改善・スタッフ		- ビラティス[予約]	10:15(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	10:20(40-\$-)H-OT	ヨガ・10:15(60分)キップダ	ン 10:15(5分)みんなで体操・2	3.9		10:15(5分)みんなで体
			10:15(40分)健康体操 ·近藤[予約]		締め・スタッフ		10.00(40.4)\2.2.3. 3 .11	10.20(40.4) > 5 = -	ストレッチ・スタッフ	10:20(40分)HOTヨガ とも[予約]	77 47 16 7 691	姿勢改善・スタッフ	10.00(40.4) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	<u> </u>	ストレッチ・スタッフ	10:20(40分)HOT 若尾[予約]	ヨガ・10:15(60分)キッズダ ススクール (幼児・ 童)[スクール][予約]	児 27		10.00(40())#6 # # #	ッフ
						10:30	エアロ·石井[予約]	10:30(40分) * クラコ 限定/ポルド・ブラ・オ 本[予約]	ĸ	4			10:30(40分)オリジナ ルエアロ・近藤[予約]			10:30	型パスソールルア制	,	ションエアロ・岩見[う	- 10:30(40分)ポールde リラックス・柳父[予約]	
						L		本[予約]										L	約]		
			11:10(40分)ボディメイ クトレーニング・宮辺 [予約]	11:00(40分)CSLive/	(1	11:00								11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・進業 「予約」		11:00					
			ブローニング・B 位 [予約]	3 7 7 1 1 7 7 AL 1 403	11:15(5分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・スタッフ	1 F			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	り 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1		[予約]	11:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	11:20(40分)ヒッ ブ・霜田[予約]	ホッ	11:15(5分)ジムスモ/かんた 筋トレ・スタッフ	:A		11:15(5分)ジムスモ/か ストレッチ・スタッフ
					Walle land XXXX	11:30	1:30(40分)*クラブ限定/ZU MBA(R) GOLD·水本[予	11:30(30分)ポールd		法・間川[予約]	タックBEAT・馬海L予 約]	Washington XXXX	11:30(40分)ボディケア ストレッチ・近藤[予約]		WW X777	11:30	11:30(40分)CSLive ピラティス[予約]	e/	11:30(40分)ファンクショナル	ト 11:30(40分)CS Live/ ヨガ[予約]	A1077 A777
				ł		#1	MBA(R) GOLD・水本(予 別	リラックス・伊藤[予約	1	1			ストレッチ・近藤[予約]	l 			ピラティス[予約]		レーニング・岩見(予約)	ヨガ[予約]	
			10.05(40/))== /: =	12.00(40 G) (4					4	∤						
			12:05(40分)ファイトア タックBEAT・櫻田[予	+筋トレ10・連修[予約]		12:00					4					12:00			_	4	
			約]		12:15(5分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・スタッフ			12:20(30分)ビューティブロジェクト・伊藤「3	√ 12:15(5分)ジムスモ/お腹引き 動め・スタッフ	12:20(40分)シンブル エアロ・植田[予約]		12:15(5分)ジムスモ/お腹引 締め・スタッフ	12:25(40分)ファイトア タックBEAT・棚田「モ	7 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)アクストレッチ・空辺	Fィブ 12:25(30分)スモー 予約] ボールFUN・後藤[約]	ル 12:15(5分)ジムスモ/脚 8 予 尻引き締め・スタッフ	8		12:15(5分)ジムスモ/お 締め・スタッフ
						12:30	2:30(40分)シェイブパ	約]			12:30(30分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・鳥油 [予約]		約	Total 1 and 1 an		12:30	約		12:30(40分)ZUMBA	(12:30(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]	
				1	1	ا ا	ノノ・四山「予約」		-	1			1	1				-	ドバ南本[予約]	網版・ペダッフ[予約]	
			13:00(40分)シェイブパ	13:10(30分)エアサイクルフィ	 	13:00		 		1	1	 	3220(40分)コンビネー ションエアロ・加納[予 約]	13:10(40分) * クラブ	 	13:00	13:10(40分)CSU ive	0/	+	+	+
			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・連藤 [予約]	19:15/5QVC1 /, 7 X /4: / - 4: /	13.00		12.20(20())0.01	13:00(60分)ウォーク &ジョグ・スタッフ	12.00/20/22/7		1915/5Q\G /, 7 E / El 8 1	12.00(40())=2.15+	限定/フラ入門・yoko	12:15/50/10 / 7 # /h / h /	19.05(990) + Am 7 8	13:10(40分)CSLive Lati Lati[予約]	19:15/5公(27.7至/包飾)	12 12 0E(40/\\2 /='.	7	ļ
					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	尻引き締め・スタッフ	ションエアロ・加納[予	[77:49]	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) * クラブ語 イティングエクササイ: [予約]	- 後離	締め・スタッフ	き 13:25(40分)シェイブ/ ンブ・越智[予約]	`	
						13:30	3:30(30分)X-CORE FIG HTING·後藤[予約]				13:30(40分)CSLive ヨガ[予約]	1	1 約]		J	13:30				13:30(40分)フリースタ イルダンス・尾崎[予	
											301193		I						~]	約	
			14:00(40分)ZUMBA(R)·水本[予約]	14:00(30分)Fit Fun・		14:00			14:00(60分)ジムスモ	14:10(40分)ZUMBA R)·大里[予約]	(1		14:00(60分)有料セッ		14:00	14:10(30分)CSLive/エフ イクルフィットネス/リズム! データ ド(予約)	#			1
			R)·水本[予約]	伊藤[予約]	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・スタッフ[予約]	14:00(60分)ジムスモ ランコン(ランニングコ トンディショニング)・ス タッフ	R)·大里[予約]	14:25(40分) * クラブ	14:15(5分)ジムスモ/かんた/	14-20(40分)骨盤エク	14:00(60分)有料セッション/フラ・yoko[セ フッション][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-	ブパ ド(予約)	14:15(5分)ジムスモ/かんた	- 4 14:20(40分)ファイトフ	7	14:15(5分)ジムスモ/」 &胸引き締め・スタッフ
					ストレッチ・スタッフ	44.00	4.20(20公)ピラティフ	開放・スタッフ[予約]	タッフ		限定/ウェーブストレッ	筋トレ・スタッフ	・14:20(40分)骨盤エク ササイズ・二宮[予約]	1, - 4- 3, 1 +2	締め・スタッフ	14:15(30分)シェ・ ンブ・櫻田[予約]	· ·	ストレッチ・スタッフ	- 14:20(40分)ファイトフ タックPRO・西山[予	14/20/40/91/09/10/17/2-1	&胸引き締め・スタッフ
						14:30	4:30(30分)ピラティス 後藤[予約]) - [11 Mg[] - #3]		1			14:30			+31	14:30(40分)CSLive/フィール ピラティス・高橋[予約]	
															J						
				15:00(70分)有料セッション/フラメンコ・水		15:00										15:00 15:05(40分)ステ	ブサ 15:00(40分)CSLiv	e/	T		1
				本[セッション][予約]	`				1	†	†	İ	†	15:15(40分)パワーヨ ガ・若尾[予約]	1	一キット・二対して	プサ 15:00(40分)CSLive 約] スムース&ヒーリン [予約]	15:15(5分)ジムスモ/背中引 締め・スタッフ	le l	· †	15:15(5分)ジムスモ/ 尻引き締め・スタッフ
5:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン		15:30(60分)キッズ体	i		15-30 1	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン	,	15:30(60分)キッズは	15:30(180分)スタジオ		15:30(60分)キッズ体	ガ・若尾[予約]		15-30		Han. V322		15:30(30分)エアサイクルフィ	から15回め・ステック
5:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス 7ール]	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]			10.00	育スクール(幼児)[ス	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[2 クール]	·	育スクール(幼児)[ス	* 15:30(180分)スタジオ 関放・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]	·	4	10.00			育スクール(幼児)[2	本 15:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小西 (予約)	
, ,,,,	ļ		7 701				7 703	7-701		7 703			1 7 7 7 1								ļ
	I			l		16:00			L]		L	1	16:00(150分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]	`L	16:00 (40分)ZUN R)·梶原[予約]	BA				
														DUM		1. 5 BUNG 7 423		16:15(5分)ジムスモ/お腹引締め・スタッフ	lië:	16:20(40分)シェイプバ ンプ・小西[予約]	16:15(5分)ジムスモ/か ストレッチ・スタッフ
6:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	16:30(60分)キッズダン		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	16:30(120分)スタジオ		16:30	6:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	2	16:30(60分)キッズ体	k .		16:30(60分)キッズ体			16:30			16:30(60分)キッズ体	F J - MARIE P 401	
∦スクール(児童)[ス] パール]	ススクール[スクール]		育スクール(児童)[ス クール]	開放・スタッフし予約」		1 3	育スクール(児童)[ス ワール]	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[フ クール]		16:30(60 分)キッズ(4 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]	i					16:30(60分)キッズ (育スクール(児童)[フ クール]	ľ	
						17.00		ľ		· ···			ł			47.00	17.00(165 (2)) 7 (5)	+	"		
	ļ					17:00				1			4			17:00	17:00(165分)スタジ 開放・スタッフ[予約]	"			
				1		LL					_			1	<u> </u>			17:15(5分)ジムスモ/ニの &胸引き締め・スタッフ	- 00	17:15(60分)スタジオ 開放・スタッフ	
7:30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	I		17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ(4 育スクール(児童)[ス クール]	4		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:30				1	
ール]			クール]	I					1	クール	Ì		クール	Ì				1	T	1	
t				I		18:00		18:00(30分)スタジオ	F	1			†	1		18:00(40分)ヨガ [予約]	鶴岡	1	-†	1	
				I	·			開放・スタッフ[予約]		1		 	t	1		[予約]		18:15(5分)ジムスモ/みんむ	20	18:15(30分)スタジオ	
					ļ				4				├				_	18:15(5分)ジムスモ/みんな 筋膜ほぐし・スタッフ	4	- 開放・スタッフ[予約]	ļ
					ļ	18:30			1		1	ļ		ļ		18:30		ļ			1
												1	I	1	I			L			L
			19:10(40分)ファイトア タックPRO・西山[予	19:10(40分)CSLive/		19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)·梶原[予約]	19:10(40分)コンビネー		19:00(40分)シェイブ/ ンプ・大滝[予約]	19:10(40分)CSLive ヨガ[予約]		T			19:00			T	1	T
			ラックPRO・西田[予 約]	ンイールロフティス[予 約]	19:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ	R	マ/・作用[予約]	19:10(40分)コンビネー ションエアロ・小野唐 [予約]	19:15(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	ノノ・大滝[予約]	コカレアが川	19:15(5分)ジムスモ/お腹引: 締め・スタッフ	1	1	19:15(5分)ジムスモ/背中引き 締め・スタッフ		†	İ	-†	1	†
				I	物の・人等リノ	10-30			ヘトレツナ・スタツノ	 	1	80x) - A997	19:30(40分)コンピネー	- 19:30(40分)エアサイクルフィ	物の・人グツノ	10-30		 	-+	+	
						18.30			4				ションエアロ・渡辺[予	- 19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・島湾 (予約)	¦	10.00		-			
													#1J	<u> </u>	1						ļ
			20:10(40分)ZUMBA(R)·中田[予約]	20:10(30分)エアサイクルフィ ントネス/リズムライド・鷲頭		20:00 2	20:10(40分)フリースタ イル ダンス・小 軽 森	20:10(40分)CSLive シェイブパンプ[予約]		20:00(40分)エアサイクルフ・ ツトネス/リズムライド・大井	イ 20:00(40分)CSLive/ファイド アタックBEAT[予約]		1			20:00				1	L
			/-MC1-033	1.3.481	20:15(5分)ジムスモ/かんたん 筋トレ・スタッフ	Ċ.	予約 二八 小 一	1 - 12. 22. 17. 493	20:15(5分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め・スタッフ	LTHI		20:15(5分)ジムスモ/かんた/ 筋膜ほぐし・スタッフ	,		20:15(5分)ジムスモ/お腹引き 締め・スタッフ				1		
						20:30		I		1	1		20:30(40 分)オリジナ ルステップ・渡辺[予約	20:30(30分)CSLive/X—CC		20:30			-t	1	†
				ł	 	-			+	 	+	 	ルステップ・渡辺[予約	RE RIDING(P#3)	l				-+	+	
					ļ				+		01.00/45/11.25	 	 		ļ						
						21:00			1	L	21:00(45分)卓球練習 会·大滝[予約]		_	1	1	21:00					ļ
T	T								1		1	1	1						1		
				I		21:30			1		T		T	T		21:30		<u> </u>	T	T	T
				İ	†			†	†	†		†	t	T	t				-†	 	†
		ΔA	South	North	27		South	North	270	South	North	9A	South	North	27	South	North	27	South	North	94
South	North							Horu		Journ	reorus					OUUT	(noru)				

作成日:2025/10/28 21:13:02