

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2025年12月 -

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

30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) [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>

曜日	月			火			水			木			金			土			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 青スクール(幼児)(ス クール)			08:00	08:00(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			08:00			
08:30							08:30						08:30				08:30				08:30			
09:00				09:00(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]			09:00			09:00(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			09:00	09:00(60分)キッズ体 青スクール(幼児)(ス クール)			09:00	09:00(60分)キッズ体 青スクール(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]			09:30				09:30	09:30(30分)ヨガ・イイハ スクール[予約]			09:30			
10:00				10:10(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			10:00			10:10(40分)*HOTヨガ 竹内[予約]			10:00	10:00(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			10:00	10:00(60分)キッズ体 青スクール(幼児)(ス クール)			10:00			
10:30				10:15(40分)健康体操 ・近藤[予約]			10:30			10:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			10:30	10:15(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			10:30	10:15(50分)キッズダン ススクール(幼児)(ス クール)			10:30	10:15(5分)みんなで体操・ス タッフ		
11:00				11:10(40分)ボディメイ クトレーニング・若 迎 カウダチック[予約]			11:00			11:10(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			11:00	11:10(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			11:00	11:10(40分)コンビネー ションエアロ・若見[予 約]			11:00	11:10(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ		
11:30				11:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			11:30			11:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			11:30	11:15(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			11:30	11:15(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			11:30	11:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ		
12:00				12:05(40分)ファイア タップBEAT・樋田[予 約]			12:00			12:05(40分)シンプルスチップ ・若レーレ・遠藤[予約]			12:00	12:05(40分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			12:00	12:05(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			12:00	12:05(40分)アライブル ・若見[予約]		
12:30				12:30(40分)シェイプバ ンプ・西山[予約]			12:30			12:30(30分)HOTヨガ 竹内[予約]			12:30	12:30(30分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			12:30	12:30(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			12:30	12:30(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		
13:00				13:00(40分)シェイプバ ンプ・小国[予約]			13:00			13:00(30分)HOTヨガ 竹内[予約]			13:00	13:00(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			13:00	13:00(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			13:00	13:00(40分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ		
13:30				13:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			13:30			13:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			13:30	13:15(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			13:30	13:15(40分)アライブル ・若見[予約]			13:30	13:15(40分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ		
14:00				14:00(40分)ZUMBA/ R・水本[予約]			14:00			14:00(60分)ジムモモ・ ランソン・ラニグニコ・ ス開拓・スタッフ[予約]			14:00	14:00(40分)ZUMBA/ R・大里[予約]			14:00	14:00(60分)CSLive/ ヨガ[予約]			14:00	14:00(40分)アライブル ・若見[予約]		
14:30				14:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			14:30			14:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			14:30	14:15(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			14:30	14:15(30分)シェイプバ ンプ・西山[予約]			14:30	14:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ		
15:00				15:00(70分)有料セシ ョン[マンツーマン] ・水(セッション)[予約]			15:00			15:00(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			15:00	15:00(40分)HOTヨガ 竹内[予約]			15:00	15:00(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			15:00	15:00(70分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]		
15:30				15:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			15:30			15:30(60分)キッズ体 青スクール(幼児)(ス クール)			15:30	15:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			15:30	15:30(60分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)			15:30	15:30(60分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)		
16:00				16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30			16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:00	16:00(150分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]			16:00	16:00(40分)ZUMBA/ R・奥原[予約]			16:00	16:00(40分)シェイプバ ンプ・小西[予約]		
16:30				16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30			16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30	16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30	16:30(60分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)			16:30	16:30(60分)シェイプバ ンプ・小西[予約]		
17:00				17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:00			17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:00	17:00(165分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]			17:00	17:18(60分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]			17:00	17:18(60分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]		
17:30				17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:30			17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:30	17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:30	17:30(60分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)			17:30	17:30(60分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]		
18:00				18:00(30分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			18:00			18:00(30分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			18:00	18:00(40分)ヨガ・鶴岡 [予約]			18:00	18:15(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]			18:00	18:15(30分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]		
18:30				19:10(40分)ファイア タップPRO・西山[予 約]			19:00			19:10(40分)ZUMBA/ R・徳原[予約]			19:00	19:00(40分)コンビネー ションエアロ・小野藤 [予約]			19:00	19:00(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			19:00	19:00(40分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)		
19:00				19:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			19:30			19:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			19:30	19:15(5分)ジムモモ・ お腰引き組め・スタッフ			19:30	19:15(5分)コンビネー ションエアロ・西山[予 約]			19:30	19:15(5分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]		
19:30				20:10(40分)ZUMBA/ R・中田[予約]			20:00			20:10(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			20:00	20:00(40分)コンビネー ションエアロ・小野藤 [予約]			20:00	20:00(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			20:00	20:00(40分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)		
20:00				20:15(30分)ヨガ・シマリカ ・スリスマリード・新井[予 約]			20:30			20:15(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			20:30	20:30(40分)オリジナ ル・ヨガ・渡辺[予約]			20:30	20:30(30分)CSLive/ ヨガ[予約]			20:30	20:30(40分)エアシタルフ ・青スクール(児童)(ス クール)		
20:30				21:00			21:00			21:00(45分)ヨガ練習 会・大堀[予約]			21:00	21:00(45分)ヨガ練習 会・大堀[予約]			21:00	21:00(45分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]			21:00	21:00(45分)ジムモモ・ みんなで運動[マニアック]		
21:00				21:30			21:30																	
21:30																								
22:00																								