

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [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			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				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]			09:00				09:20(40分)HOTOヨガ・竹内[予約]			09:20(40分)ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]	09:20(40分)健康本番書・田[予約]	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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00		
09:30							09:30									09:30						09:30		
10:00				10:10(40分)CS Live/ヨガ[予約]			10:00				10:10(30分)有料セッション/本橋書・田[予約]			10:10(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スナック	10:20(40分)HOTOヨガ・若尾[予約]	10:00	10:20(40分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール][予約]			10:15(60分)コンビネーションエアロ・増見[予約]	10:30(40分)ボールダンス・柳又[予約]	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/ボルト・ブー・水本[予約]		10:30(40分)HOTOヨガ・七仏[予約]			10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤[予約]		10:30						10:30		
11:00				11:10(40分)ボクティメイクトレーニング・宮辺[予約]			11:00				11:05(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スナック	11:20(40分)健康氣功術・岡川[予約]	11:20(40分)ファイタータックBEAT・島海[予約]	11:05(30分)ジムスモ/二の宮&勝利館前・スナック		11:00						11:00		
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ限定/2UMBA(R) GOLD・水本[予約]	11:30(30分)ボールダンス/リタックス・伊藤[予約]		11:05(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スナック	11:20(40分)健康氣功術・岡川[予約]	11:20(40分)ファイタータックBEAT・島海[予約]	11:05(30分)ジムスモ/お蔭町・勝利館前・スナック		11:30				11:30(40分)コンビネーションエアロ・増見[予約]	11:30(40分)CS Live/ヨガ[予約]	11:30		
12:00				12:05(40分)ファイタータックBEAT・櫻田[予約]			12:00				12:05(30分)ジムスモ/お蔭町・勝利館前・スナック	12:20(40分)シンプルエアロ・植田[予約]		12:25(40分)ファイタータックBEAT・櫻田[予約]	12:20(40分)CS Live/カダデトックス[予約]	12:00	12:20(40分)アクティブストレッチ・宮辺[予約]	12:25(30分)スモールボールFUN・後藤[予約]	12:15(30分)ジムスモ/勝利館前・スナック	12:30(40分)2UMBA(R)・岡本[予約]	12:30(30分)スタジオ開放・スナック[予約]	12:00		
12:30							12:30	12:30(40分)シェイプアップ・西山[予約]			12:30(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	13:00(60分)ウォーランション(ランニング)・スナック	13:00(60分)モビリティストレッチ・櫻田[予約]	13:30(40分)CS Live/3分[予約]		12:30	12:20(40分)アクティブストレッチ・宮辺[予約]	12:25(30分)スモールボールFUN・後藤[予約]	12:15(30分)ジムスモ/勝利館前・スナック	12:30(40分)2UMBA(R)・岡本[予約]	12:30(30分)スタジオ開放・スナック[予約]	12:30		
13:00				13:00(40分)シェイプアップ・小西[予約]			13:00				13:00(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	13:00(60分)ウォーランション(ランニング)・スナック	13:00(60分)モビリティストレッチ・櫻田[予約]	13:30(40分)CS Live/3分[予約]		13:00				13:05(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	13:25(40分)シェイプアップ・越智[予約]	13:00(40分)フリースタイルダンス・庵崎[予約]	13:00	
13:30							13:30				13:30(30分)X-CORE FIGHTING・後藤[予約]	13:20(30分)CS Live/Lati Lat[予約]	13:20(30分)モビリティストレッチ・櫻田[予約]	13:30(40分)CS Live/3分[予約]		13:30				13:25(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	13:25(40分)シェイプアップ・越智[予約]	13:30(40分)フリースタイルダンス・庵崎[予約]	13:30	
14:00				14:00(40分)2UMBA(R)・水本[予約]			14:00				14:00(60分)ジムスモ・ランション(ランニング)・スナック	14:10(40分)2UMBA(R)・大里[予約]	14:25(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[予約]	14:20(40分)音楽エクササイズ・二宮[予約]		14:00				14:00(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	14:20(40分)2UMBA(R)・西山[予約]	14:00(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	14:00	
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス・後藤[予約]								14:30	14:15(30分)シェイプアップ・櫻田[予約]			14:10(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スナック	14:20(40分)2UMBA(R)・西山[予約]	14:30(40分)CS Live/3分[予約]	14:30	
15:00							15:00									15:00	15:05(40分)ステップ・キット・三好[予約]	15:00(40分)CS Live/スモース&ヒーリング[予約]		15:05(30分)ジムスモ/勝利館前・スナック			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(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(幼児)[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・スナック[予約]				15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(30分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30		
16:00							16:00									16:00	16:00(150分)スタジオ開放・スナック[予約]						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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			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(40分)ヨガ・鶴岡[予約]							18:00
18:30							18:30									18:30								18:30
19:00				19:10(40分)ファイタータックPRO・西山[予約]			19:00	19:10(40分)2UMBA(R)・梶原[予約]	19:10(40分)コンビネーションエアロ・小野瀬[予約]		19:00(40分)シェイプアップ・大滝[予約]	19:10(40分)CS Live/ヨガ[予約]				19:00								19:00
19:30							19:30									19:30								19:30
20:00				20:10(40分)2UMBA(R)・中田[予約]			20:00	20:10(40分)フリースタイルダンス・小野瀬[予約]	20:10(40分)CS Live/シェイプアップ[予約]		20:00(40分)エアサイクルフットダンス/ライド・高橋[予約]	20:00(40分)CS Live/ファイタータック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
月	South	North	ジム	South	North	ジム	火	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	水	South	North	ジム	South	North	ジム	日