

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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					09:00(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]		09:00									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][予約]	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]		09:20(40分)*クラブ 唐足・ZUMBA(R)・ GOLD・中田[予約]	09:20(40分)健康太極 拳・田中[予約]			09:30(40分)フィヨル ガ・遠藤[予約]		09:30			09:30(30分)アキレス・ミ ズノ・ラスカー(スクール) [予約]		09:30							
10:00					10:10(40分)CS Live/ ガリ[予約]		10:00				10:10(30分)有料セッ ション「大塚・香・ 田中」[予約]				10:00	10:00(40分)CS Live/ ピタティス[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 唐足・ホルド・ブラ・水 末[予約]				10:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	10:30(40分)オリジナル エアロ・近藤[予約]	10:30(40分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	10:20(40分)HOTOヨガ・ 吉尾[予約]	10:15(60分)キッズダン ススクール(幼児・児童・ 若者)[スクール][予約]	10:30(40分)コンビネー ションエアロ・若尾[予約]	10:30(40分)CS Live/ ヨガ[予約]		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(40分)CS Live/ カラダデトックス[予約]		11:00						11:00(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	11:20(40分)健康氣功 法・岡川[予約]	11:20(40分)ファイター タックB EAT・島海[予約]	11:00(30分)ジムスモ・二の宮 & 藤井(健康・スタップ)					11:00							
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ唐足・ZU MBA(R)・GOLD・水末[予約]	11:30(30分)ボール・d リタックス・伊藤[予約]					11:30(40分)ボクティメイ クア・近藤[予約]	11:30(40分)CS Live/ ピラティス[予約]	11:30(40分)ファンク・ダンス・ 近藤[予約]	11:30(40分)ボール・d リタックス・伊藤[予約]			11:30(40分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	11:30							
12:00				12:05(40分)シンプル ステップ・遠藤[予約]	12:00(40分)ファイター タックB EAT・櫻田[予 約]		12:00						12:10(30分)ジムスモ・お藤井 & 藤井(健康・スタップ)	12:20(40分)シンプル エアロ・植田[予約]	12:25(40分)シェイパ ン・フ・加藤[予約]	12:20(40分)CS Live/ カラダデトックス[予約]	12:10(30分)ジムスモ・二の宮 & 藤井(健康・スタップ)	12:25(30分)スモール ボールFUN・後藤[予約]	12:10(30分)ジムスモ・藤井 & 藤井(健康・スタップ)	12:30(40分)ZUMBA (R)・岡本[予約]	12:30(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]	12:30						
12:30							12:30	12:30(40分)シェイパ ン・西山[予約]	12:30(30分)ビュート プロジェクト・伊藤[予 約]			12:30(30分)エアサイクルフ ット・ネス・スリムライ ド・高島[予約]			12:35(40分)コンビネー ションエアロ・加藤[予 約]	12:30(40分)CS Live/ Lat・Lat[予約]	12:35(40分)ファイター タックPRO・後藤[予 約]	12:30(40分)シェイパ ン・小田[予約]	12:35(40分)フリース タイルダンス・尾崎[予 約]		12:30							
13:00				13:00(40分)シェイパ ン・小西[予約]			13:00					13:00(60分)ウォーク & ジョギング・スタップ			13:10(40分)*クラブ 唐足・フ・ラン・yoko セッション[予約]	13:10(40分)CS Live/ Lat・Lat[予約]	13:10(40分)CS Live/ Lat・Lat[予約]	13:10(40分)コンビネー ションエアロ・若尾[予 約]	13:10(40分)エアサイ クル・ネス・スリムライ ド・高島[予約]		13:00							
13:30							13:30	13:30(30分)CORE FIT TING・後藤[予約]	13:30(30分)CS Live/ Lat・Lat[予約]			13:30(40分)CS Live/ ヨガ[予約]	13:30(40分)ジムスモ・藤井 & 藤井(健康・スタップ)	13:20(40分)コンビネー ションエアロ・加藤[予 約]	13:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	13:25(30分)ファイター タックPRO・後藤[予 約]	13:25(40分)シェイパ ン・小田[予約]	13:30(40分)フリース タイルダンス・尾崎[予 約]		13:30								
14:00				14:00(40分)ZUMBA (R)・水末[予約]	14:00(30分)Fit Fun ・伊藤[予約]		14:00					14:00(60分)ジムスモ・ ランニング・スタップ	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里[予約]	14:25(40分)*クラブ 唐足・アエロ・ストロ ン・田中[予約]	14:20(40分)音楽エ キ・ササイズ・二宮[予約]	14:00(60分)有料セッ ション「大塚・香・ 田中」[予約]	14:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	14:15(30分)シェイパ ン・小田[予約]	14:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	14:20(40分)ファイター タックPRO・西山[予 約]	14:15(40分)CS Live・ ピタティス・高島[予約]	14:00						
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス ・後藤[予約]				14:15(45分)スタジオ 開放・スタップ[予約]			14:25(40分)*クラブ 唐足・アエロ・ストロ ン・田中[予約]	14:20(40分)音楽エ キ・ササイズ・二宮[予約]	14:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	14:15(30分)シェイパ ン・小田[予約]	14:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ	14:20(40分)ファイター タックPRO・西山[予 約]	14:15(40分)CS Live・ ピタティス・高島[予約]	14:30						
15:00							15:00															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・スタップ[予約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)エアサイ クル・ネス・スリムライ ド・高島[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						
16:30	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(120分)スタジオ 開放・スタップ[予約]		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(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						
17:30	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]			17:00(165分)スタジオ 開放・スタップ[予約]	17:15(30分)ジムスモ・二の宮 & 藤井(健康・スタップ)	17:15(60分)スタジオ 開放・スタップ	17:30							
18:00							18:00															18:00						
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]	19:10(40分)CS Live/ イーエルピラティス[予 約]		19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤[予約]	19:10(40分)コンビネー ションエアロ・小野 澤[予約]			19:00(40分)シェイパ ン・大田[予約]	19:10(40分)CS Live/ ヨガ[予約]			19:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ			19:00			19:00						
19:30							19:30															19:30						
20:00							20:00	20:10(40分)フリース タイルダンス・小野 澤[予約]	20:10(40分)CS Live/ エアサイクルフィット ネス・スリムライド[予 約]			20:00(40分)エアサイ クル・ネス・スリム ライド・高島[予約]	20:00(40分)CS Live/ ファイタータックPRO ・田中[予約]			20:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタップ			20:00			20:00						
20:30							20:30															20:30						
21:00							21:00															21:00						
21:30							21:30															21:30						
月	South	North	ジム	South	North	ジム	火	South	North	ジム	水	South	North	ジム	木	South	North	ジム	金	日	South	North	ジム	日	South	North	ジム	月