

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							
曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム				
08:00							08:00								08:00	08:00(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			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			
09:00				09:00(30分)スタジオ 開放・スタッフ予約)			09:00				09:20(40分)HOTヨガ 竹内(予約)				09:00	09:00(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			09:00(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)				09:00			
09:30							09:30				09:20(40分)・クラブ 限定(2UUMBA(R) GOLD・中田)(予約)				09:30				09:30(30分)ヨガ・ス タジオ(スケール)(予約)				09:30			
10:00				10:10(40分)CSLive ヨガ(予約)			10:00				10:10(30分)ジムモモ・かんなん ジムモモ・スタッフ				10:00	10:00(40分)CSLive ヨガ(予約)			10:00				10:00			
10:30				10:15(40分)健腹体操 ・近藤(予約)			10:30				10:20(40分)・クラブ 限定(2UUMBA(R) GOLD・ホルダ・水 本)(予約)				10:30	10:15(50分)キッズダン ススクール(児童)(ス クール)			10:30	10:30(40分)コンビネー ションエプロ・岩見(予 約)			10:30			
11:00				11:10(40分)ボディメイ クトレーニング・宮 迫(予約)			11:00				11:10(30分)ジムモモ・かんなん ジムモモ・スタッフ				11:00	11:00(40分)エアサイクリ ング(スケール)(予約)			11:00	11:10(50分)ジムモモ・かんなん ジムモモ・スタッフ			11:00			
11:30				11:00(40分)カラダチック カラダチック(予約)			11:30				11:15(30分)ジムモモ・かんなん ジムモモ・スタッフ				11:30	11:20(40分)ヒップホ ップ・青木(予約)			11:30	11:30(40分)ボルダ ーリング・青木(予約)			11:30			
12:00				11:15(50分)ジムモモ・二の 脚・脚筋膜・スタッフ			12:00				11:20(40分)健腹気功 法・岡(予約)				12:00	12:00(40分)アクリプ ス・ヨガ(予約)			12:00	12:00(40分)ジムモモ・二の 脚・脚筋膜・スタッフ			12:00			
12:30				12:05(40分)・シンプル ステップ・遠藤(予 約)			12:30				12:20(40分)・シンプル エアロ・船田(予 約)				12:30	12:25(30分)エア ライダースクール(ス ケール)(予約)			12:30	12:30(40分)2UUMBA(R) ・岡本(予約)			12:30			
13:00				12:40(40分)・ファイブ タップ・ヨガ(予 約)			13:00				12:30(30分)ヨガ・青木(予 約)				13:00	13:10(40分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			13:00	13:30(40分)フリースタ イルダンス・高島(予 約)			13:00			
13:30				13:10(30分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)			13:30				12:40(30分)・ファイブ タップ・ヨガ(予 約)				13:30	13:25(30分)アクリプ ス・ヨガ(予約)			13:30	13:40(40分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			13:30			
14:00				13:40(40分)シェイプバ ンプ・西山(予約)			14:00				13:50(30分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)				14:00	14:00(60分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			14:00	14:15(50分)ジムモモ・二の 脚・脚筋膜・スタッフ			14:00			
14:30				14:10(40分)ジムモモ・ ヨガ(予約)			14:30				14:00(60分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)				14:30	14:10(30分)・シ エイプ・ヨガ(予約)			14:30	14:30(40分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			14:30			
15:00				15:00(70分)有料セシ ョン(プランニング・水 本)(セッション・水 本)(予約)			15:00				14:00(60分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)				15:00	15:00(40分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			15:00	15:15(30分)ジムモモ・ ヨガ(予約)			15:00			
15:30				15:30(80分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30				15:30(80分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)				15:30	15:15(40分)・パ ワーヨガ(若尾)(予 約)			15:30	15:30(60分)・キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			15:30			
16:00							16:00				15:30(80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(スケール)(予 約)			16:00	16:00(40分)2UUMBA(R) ・奥原(予約)			16:00			
16:30				16:30(80分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30				15:30(80分)・ジムモモ・ ヨガ(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			
17:00							17:00				16:30(80分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)				17:00	17:00(165分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			17:00	17:18(60分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			17:00			
17:30				17:30(80分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:30				17:30(80分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)				17:30	17:30(60分)・ヨガ・鶴岡 (予約)			17:30	18:15(30分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			17:30			
18:00							18:00				18:00(30分)・スタジオ 開放・スタッフ(予 約)				18:00	18:00(40分)・ヨ ガ・鶴岡(予約)			18:00	18:15(60分)・ジ ムモモ・みんなで 脚筋膜(スケール)			18:00			
18:30							18:30								18:30								18:30			
19:00				19:10(40分)・ファイブ タップ・PRO・西山(予 約)			19:00				19:10(40分)・コンビネー ションエプロ・小野藤 (予約)				19:00	19:00(40分)・シ エイプ・ヨガ(予約)			19:00	19:30(30分)・エ アサイクル・若尾(予 約)			19:00			
19:30							19:30				19:15(30分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)				19:30	19:30(40分)・コンビネー ションエプロ・渡辺(予 約)			19:30	19:45(60分)・ジ ムモモ・みんなで 脚筋膜(スケール)			19:30			
20:00				20:10(40分)・ジムモモ・ ヨガ(予約)			20:00				20:10(40分)・フリースタ イルダンス・小野藤 (予約)				20:00	20:00(40分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			20:00	20:30(60分)・ジ ムモモ・みんなで 脚筋膜(スケール)			20:00			
20:30							20:30								20:30	20:30(40分)・オ リジナル・スパレーテ ィング(スケール)			20:30	20:30(40分)・シ エイプ・PRO・西山(予 約)			20:30			
21:00							21:00								21:00	21:00(45分)・意 識練習会・大堀(予 約)			21:00	21:00(45分)・ス タジオ(スケール)(予 約)			21:00			
21:30							21:30								21:30				21:30				21:30			
曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム				
月	火			水			木			金			土			日			日							