

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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 >

	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										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				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]			09:30	09:20(40分)HOTOヨガ・竹内[予約]			09:20(40分)*クラブ康生ZUMBA(R)GOLD・中田[予約]	09:20(40分)健康太極拳・田中[予約]		09:30(40分)フィヨルゴ・遠藤[予約]			09:30			09:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			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/本郷孝・田中セツ子[予約]			10:00(40分)CS Live/ピラティス[予約]			10:00							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)*クラブ康生ZUMBA(R)・大黒・田中[予約]	10:15(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・近藤[予約]	10:20(40分)HOTOヨガ・大黒[予約]		10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤[予約]			10:30	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)[スクール][予約]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・田中[予約]	10:30(40分)CS Live/ヨガ[予約]		10:30	
11:00				11:10(40分)ボクティマイクトレーニング・宮田[予約]			11:00				11:00(40分)健康氣功・岡川[予約]	11:20(40分)ファイタータックB EAT・島海[予約]		11:00(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤[予約]			11:00							11:00
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ康生ZUMBA(R)・GOLD・水本[予約]	11:30(30分)ボール＆リラックス・伊藤[予約]	11:10(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・近藤[予約]	11:20(40分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]		11:30(40分)ボクティマイクトレーニング・近藤[予約]			11:30	11:30(40分)CS Live/ピラティス[予約]			11:30(40分)コンビネーションエアロ・田中[予約]	11:30(40分)ボール＆リラックス・田中[予約]			11:30
12:00				12:05(40分)シンプルステップ・遠藤[予約]			12:00	12:00(40分)ファイタータックB EAT・櫻田[予約]		12:10(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・近藤[予約]	12:20(40分)シンプルエアロ・植田[予約]		12:10(40分)ボクティマイクトレーニング・近藤[予約]			12:00	12:20(40分)アクティブストレッチ・宮田[予約]	12:25(30分)スモールボールFUN・後藤[予約]		12:10(40分)コンビネーションエアロ・田中[予約]	12:30(30分)スタジオ開放・スタッフ[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ネス/パワーライド・遠藤[予約]	12:30(30分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]		12:30(40分)コンビネーションエアロ・田中[予約]			12:30								12:30
13:00				13:00(40分)シェイプアップ・小西[予約]			13:00			13:00(60分)ウォーク&ジョグ・スタッフ	13:00(30分)モビリティストレッチ・櫻田[予約]	13:30(40分)CS Live/ヨガ[予約]		13:10(40分)*クラブ康生ZUMBA(R)・大黒・田中[予約]			13:00	13:10(40分)CS Live/Lati Lat[予約]			13:20(40分)シェイプアップ・越前[予約]	13:30(40分)フリースタイルダンス・尾崎[予約]		13:00
13:30							13:30	13:30(30分)CORE FIGHTING・後藤[予約]		13:30(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・近藤[予約]	14:00(60分)ジムスモ・ランニング・大黒・田中[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・大黒・田中[予約]		14:00(60分)有料セッション/本郷孝・田中セツ子[予約]			13:30	13:25(30分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]			13:30(40分)コンビネーションエアロ・田中[予約]	13:40(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)・水本[予約]			14:00	14:00(30分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]		14:10(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・近藤[予約]	14:20(40分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]		14:10(40分)ZUMBA(R)・大黒・田中[予約]			14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・水本[予約]			14:20(40分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]	14:30(40分)フリースタイルダンス・尾崎[予約]		14:00	
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス・後藤[予約]		14:30(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・近藤[予約]	14:40(40分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]		14:30(40分)ZUMBA(R)・大黒・田中[予約]			14:30								14:30
15:00							15:00				15:00(70分)有料セッション/本郷孝・田中セツ子[予約]						15:00	15:05(40分)ステップ&キット・三好[予約]	15:00(40分)CS Live/スモール&ヒーリング[予約]				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(60分)キッズ体育スクール(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(60分)キッズ体育スクール(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	15:30(40分)ステップ&キット・三好[予約]	15:30(40分)CS Live/スモール&ヒーリング[予約]	15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(40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・スタッフ[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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30	16:30(40分)ZUMBA(R)・後藤[予約]							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(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
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00				19:10(40分)フィットネスタックPRO・西山[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・小野瀬[予約]	19:00(40分)シェイプアップ・大黒[予約]	19:10(40分)CS Live/ヨガ[予約]		19:00(40分)フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]			19:00								19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00				20:10(40分)ZUMBA(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/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	20:00(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤[予約]	20:00(40分)CS Live/フィットネス/パワーライド・遠藤[予約]		20:10(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・遠藤[予約]			20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・中田[予約]							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
曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日