

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(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) [セッション]:別途参加費が必要です [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(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			09:20(40分)*クラブ 限定*2UMBA(R) 竹内[予約]	09:20(40分)*クラブ 限定*2UMBA(R) 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(60分)キッズ体 青スクール(幼児)(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				09:20(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									
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								
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(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			10:30	10:15(50分)*HOTヨガ 吉澤[予約]			10:30			10:30				
11:00				11:10(40分)*ボディメイ クトレーニング・若 迎 カウダテック[予約]	11:00					11:10(40分)*ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			11:00	11:00(40分)*エアライフル ヨガ[予約]			11:00			11:00								
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					11:20(40分)*健康気功 法・岡[予約]	11:20(40分)*ファイトア タックBEAT・鯨 海[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			11:30	11:20(40分)*ヒップホップ ・若田[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			11:30			
12:00				12:05(40分)*シンプル ステップ・遠藤[予約]	12:00					12:05(40分)*HOTヨガ 竹内[予約]			12:00	12:05(40分)*アカラ タックBEAT・鯨 海[予 約]			12:00			12:00								
12:30				12:30(40分)*シェイプバ ンプ・西山[予約]	12:30					12:30(40分)*ピューラー ヨガ[予約]			12:30	12:30(40分)*エアライフル ヨガ[予約]			12:30	12:30(40分)*UMBA(R) R・岡本[予約]			12:30							
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)*ワード &ショット・スタッフ			13:00	13:00(40分)*CSLive ヨガ[予約]			13:00	13:00(40分)*ボルダ ーリング・野友[予約]			13:00			
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					13:20(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	13:20(40分)*アカラ タックBEAT・後藤[予 約]			13:30	13:20(40分)*UMBA(R) R・岡本[予約]			13:30			
14:00				14:00(40分)*ZUMBA(R) ・水本[予約]	14:00					14:00(40分)*ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			14:00	14:00(60分)*有料セッ シヨン・フラヨコ[予 約]			14:00	14:00(30分)*CSLive ヨガ[予約]			14:00	14:00(5分)ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			14:00			
14:30				14:30(30分)*Fit Fun 伊藤[予約]	14:30					14:40(40分)*ZUMBA(R) ・大里[予約]			14:30	14:30(40分)*ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			14:30	14:30(30分)*シェイプバ ンプ・後藤[予約]			14:30	14:30(40分)*フリースタ イルダンス・高島[予 約]			14:30			
15:00				15:00(70分)有料セッ シヨン*フレンチ・水 本[セッション]・水本[予 約]	15:00					14:50(40分)*ジムモモ・かんなん お腰引き組め・スタッフ			15:00	15:00(40分)*ステップサ ーキット・三好[予約]			15:00	15:00(40分)*CSLive スムース&ヒーリング [予約]			15:00	15:15(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			15:00			
15:30				15:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	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(幼児)(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)エアサイクリ ング・スムーズライド・小 西[予約]			15:30	15:15(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			15:30			
16:00							16:00			15:30(60分)キッズ体 青スクール(幼児)(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	16:15(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			16:00			
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)エアサイクリ ング・スムーズライド・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			
17:00							17:00			16:30(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)ジムモモ・岡引 野[予約]			17:00	17:18(60分)ジムモモ・岡引 野[予約]			17:00			
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)ジムモモ・岡引 野[予約]			17:30	17:30(60分)ジムモモ・岡引 野[予約]			17:30			
18:00							18:00			17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			18:00	18:00(30分)ヨガ・鶴岡 [予約]			18:00	18:15(30分)ジムモモ・みんな で運動[スケジュール]			18:00	18:15(30分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]			18:00			
18:30							18:30						18:30															18:30
19:00				19:10(40分)*ファイトア タックPRO・西山[予 約]	19:00					19:10(40分)*ZUMBA(R) ・岡原[予約]			19:00	19:00(40分)*シエイブ ン・大滝[予約]			19:00	19:00(60分)エアサイ クリング・スムーズライ ド・小西[予約]			19:00	19:15(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			19:00			
19:30							19:30						19:30	19:15(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			19:30	19:30(40分)*コンビネー ーション・小野[予約]			19:30	19:30(60分)エアサイ クリング・スムーズライ ド・小西[予約]			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[予 約]			20:00	20:00(40分)*CSLive エアライフル・フィット ネス・スマッシュ・ライド・大 野[予約]			20:00	20:00(40分)*オリナ ス・アーチャー・ハイ・エア ライフル・大野[予約]			20:00	20:15(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			20:00			
20:30							20:30						20:30	20:30(40分)*コンビネー ーション・大滝[予約]			20:30	20:30(40分)*ジムモモ・岡引 野[予約]			20:30	20:45(5分)ジムモモ・岡引 野[予約]			20:30			
21:00							21:00						21:00	21:00(45分)ヨガ練習 会・大滝[予約]			21:00	21:00(40分)ヨガ・鶴岡 [予約]			21:00	21:15(30分)ジムモモ・みんな で運動[スケジュール]			21:00			
21:30							21:30						21:30														21:30	
22:00																												