

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
 20日(金)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 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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
08:30																						08:30
09:00					09:00(30分)スタジオ 開放・スタップ[予約]																	09:00
09:30				09:20(40分)シンプル エアロ・近藤[予約]			09:20(40分)HOTヨガ 内川[予約]		09:20(40分)*クラブ 快走-ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]	09:20(40分)健康体操 大橋[予約]												09:30
10:00				10:10(40分)CS Live 引[予約]																		10:00
10:30				10:15(40分)健康体操 近藤[予約]			10:15(40分)ジムを お楽しみ のスタジオ		10:20(40分)HOTヨガ 心也[予約]							10:00(40分)CS Live/ ピラティス[予約]						10:30
11:00																						11:00
11:30				11:10(40分)ボクサー トレーニング・宮田 [予約]	11:00(40分)CS Live/ カラダテックス[予約]		11:00(40分)ジムを お楽しみ のスタジオ		11:00(40分)ボクサー トレーニング・宮田 [予約]	11:00(40分)健康気功 法・関川[予約]	11:00(40分)ファイア タグBEAT・高橋[予											11:30
12:00							11:30(40分)*クラブ 快走-ZUMBA(R) GOLD・大木[予約]		11:30(30分)ボール リフティング・伊藤[予							11:30(40分)ボクサー トレーニング・宮田[予						12:00
12:30				12:05(40分)シンプル ステップ・遠藤[予約]	12:00(40分)ファイア タグBEAT・櫻田[予		12:05(40分)ジムを お楽しみ のスタジオ		12:00(30分)ビューティ プロジェクト・伊藤[予	12:00(40分)シンプル エアロ・植田[予約]												12:30
13:00				13:00(40分)シェイパ 小面[予約]			13:00(30分)コア FIT・高橋[予約]		13:00(60分)ウォー キング・スタップ													13:00
13:30							13:30(30分)CORE FIT 高橋[予約]		13:15(40分)音楽エク ササイズ・田島[予約]	13:30(40分)CS Live/ ヨガ[予約]												13:30
14:00				14:00(40分)ZUMBA (R)・水木[予約]	14:00(30分)Fit Fun 伊藤[予約]		14:00(40分)ジムを お楽しみ のスタジオ		14:00(40分)ZUMBA (R)・大里[予約]													14:00
14:30							14:30(30分)ピラティス ・後藤[予約]		14:25(40分)*クラブ 快走-ZUMBA(R) ピラティス・田島[予													14:30
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(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(180分)スタジオ 開放・スタップ[予約]												15:30
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(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(120分)スタジオ 開放・スタップ[予約]		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]	16:00(150分)スタジオ 開放・スタップ[予約]												16:30
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(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(180分)スタジオ 開放・スタップ[予約]												17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00				19:10(40分)フィットネス PRO・西山[予約]	19:10(40分)CS Live/ ポールピラティス[予		19:10(40分)ジムを お楽しみ のスタジオ		19:10(40分)ZUMBA (R)・櫻原[予約]	19:10(40分)コンピネ ーションエアロ・小野 瀬[予約]	19:00(40分)シェイパ 小面[予約]	19:10(40分)CS Live/ ヨガ[予約]										19:00
19:30																						19:30
20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・中田[予約]	20:10(30分)エアサイクル フィットネス・小野瀬 [予約]		20:10(40分)ZUMBA (R)・中田[予約]		20:10(40分)CS Live/ エアサイクルフィット ネス・小野瀬[予約]	20:00(40分)エアサイク ルフィットネス・小野 瀬[予約]	20:00(40分)CS Live/ エアサイクルフィット ネス・小野瀬[予約]										20:00	
20:30																						20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30