

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年04月 -

08(月)、19(日)、20(日)、27日(月)は休館日です。
 29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 [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・スタック[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 [予約]			09:20(40分)*クラブ 康定・ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]	09:20(40分)健康本 巻[予約]					09:30(40分)フュー ルが・遠藤[予約]						09:30
10:00				10:15(40分)CS Live/ 羽根[予約]						10:15(30分)*有料セ ッション・大橋・田 中[予約]						10:00(40分)CS Live/ ピラティス[予約]						10:00
10:30				10:15(40分)健康本 巻・近藤[予約]						10:30(40分)HOTヨガ ・中田[予約]						10:20(40分)HOTヨガ ・羽根[予約]	10:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール][予約]	10:15(90分)めぐみで体験・中 田[予約]				10:30
11:00										10:30(40分)シンプル エアロ・石井[予約]	10:30(40分)*クラブ 康定・ホルド・ブラ ウ・水 本[予約]					10:30(40分)シェイパ ンブ・高橋[予約]						11:00
11:30										11:10(40分)ボクティ トレーニング・宮 道[予約]	11:00(40分)CS Live/ カラダデックス[予約]					11:00(40分)エアサイクル フィットネス(パワー ライド)・高橋 [予約]						11:30
12:00										11:30(40分)シンプル エアロ・石井[予約]	11:30(30分)ポール + リラックス・伊藤[予約]					11:30(40分)オリジ ナルエアロ・近藤[予約]						12:00
12:30										12:05(40分)シンプル ステップ・遠藤[予約]	12:00(40分)CS Live/ フット アットBEAT[予約]					12:25(40分)ボクティ ストレッチ・近藤[予約]	12:20(40分)CS Live/ X-CORE TRAINING [予約]	12:15(90分)めぐみで体験・中 田[予約]				12:30
13:00										12:30(40分)シェイパ ンブ・西山[予約]	12:30(30分)ビュー ティ プロジェクト・伊藤 [予約]					12:30(40分)コンビネ ーションエアロ・加 藤[予約]	13:10(40分)*クラブ 康定・ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]	13:00(40分)コンビネ ーションエアロ・加 藤[予約]				13:00
13:30										13:00(40分)シェイパ ンブ・小西[予約]	13:00(30分)CS Live/ Lat・Lat[予約]					13:15(40分)音響エ ク ササイズ・田島[予約]	13:30(40分)CS Live/ ヨガ[予約]	13:25(30分)コア・中 田[予約]				13:30
14:00										14:00(40分)ZUMBA (R)・水本[予約]	14:00(30分)Fit Fun 伊藤[予約]					14:00(60分)ウォー ク &ジョグ・スタッフ	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里[予約]	14:00(60分)有料セ ッション/フラ・yoko セッション[予約]				14:00
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・スタック[予約]					14:30(30分)シェイパ ンブ・高橋[予約]	14:20(40分)コンビ ネーションエアロ・ 加藤[予約]	14:15(30分)シェイパ ンブ・高橋[予約]				14:30
15:00											15:00(70分)有料セ ッション/フラメンコ ・水 本[セッション]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(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 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・スタック[予約]					15:15(40分)パワ ー ヨガ・若尾[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)キッズ 体 育スクール(幼児)[ス クール]				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(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・スタック[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 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]	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤[予約]					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・スタック[予約]	16:30(60分)キッズ 体 育スクール(幼児)[ス クール]				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 ダンススクール(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 ダンススクール(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 ダンススクール(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・スタック[予約]					17:30(60分)キッズ 体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00(40分)スタ ジオ 開放・スタック[予約]	17:15(60分)スタ ジオ 開放・スタック[予約]				17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00																						19:00
19:30																						19:30
20:00																						20:00
20:30																						20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30