

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。  
 3日(日)、5日(火)、6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 [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)フューロ が・遠藤[予約]						09:30	
10:00				10:10(40分)CS Live/ 羽村[予約]												10:00(30分)有料セ ッション[予約]			10:00(40分)CS Live/ ビラティス[予約]			10:00	
10:30				10:15(40分)健康本 巻[予約]						10:30(40分)HOTヨガ 心也[予約]						10:15(30分)有料セ ッション[予約]			10:20(40分)HOTヨガ 羽村[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)みんなで健 康本巻[予約]	10:30	
11:00				11:10(40分)ボディメイ クトレーニング・宮 道[予約]	11:00(40分)CS Live/ カラダテック[予約]											11:00(40分)エアサイクル が(オニス/バーライ ド)・島海[予約]			11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・若 尾[予約]	11:00(40分)CS Live/ スチーム&ヒーリン グ[予約]		11:00	
11:30							11:30(40分)*クラブ 康定-ZUMBA(R) GOLD・水末[予約]			11:30(30分)ボール +コア[予約]						11:30(40分)ボディ アップ[予約]			11:30(40分)CS Live/ ビラティス[予約]	11:30(40分)コンビネ ーションエアロ・若 尾[予約]	11:30(40分)ヨガ・岡 本[予約]	11:30	
12:00				12:05(40分)シンプル ステップ・遠藤[予約]	12:00(40分)CS Live/ アンプBEAT[予約]											12:05(40分)CS Live/ ビラティス[予約]						12:00	
12:30							12:30(40分)シェイパ ンク・若山[予約]			12:20(40分)ビューテ ィプロジェクト・伊 藤[予約]			12:25(40分)シェイパ ンク・若尾[予約]			12:20(40分)CS Live/ X-CORE TRAININ G[予約]			12:20(40分)ボディ アップ[予約]	12:20(40分)コンビ ネーションエアロ・ 若尾[予約]	12:20(40分)スタ ジオ開放・スタップ [予約]	12:30	
13:00				13:00(40分)シェイパ ンク・小西[予約]						13:15(40分)香麗エ クササイズ・田島[予 約]			13:00(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・水末[予約]			13:00(30分)ボディ アップ[予約]	13:00(30分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	13:00(40分)CS Live/ スチーム&ヒーリン グ[予約]	13:00	
13:30										13:30(30分)X-CORE FIT HRING・後藤[予約]			13:30(40分)CS Live/ ヨガ[予約]									13:30	
14:00				14:00(40分)ZUMBA (R)・水末[予約]	14:00(30分)Fit Fun 伊藤[予約]					14:00(60分)ウォー ク&ジョグ・スタップ	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里[予約]					14:00(60分)有料セ ッション(オニス/バ ーライド)・若尾[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 康定-ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]			14:20(40分)香麗エ クササイズ・二宮[予 約]			14:15(30分)シェイ パントップ[予約]	14:15(30分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	14:20(40分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	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(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(60分)キッズ 体 育 ス ク ー ル ( 幼 児 )[ ス ク ー ル]			15:15(40分)パワ ー ヨ グ ・ 若 尾 [ 予 約]			15:05(40分)CS Live/ スチーム&ヒーリン グ[予約]	15:05(40分)キッズ 体 育 ス ク ー ル ( 幼 児 )[ ス ク ー ル]	15:05(40分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	15:30		
16:00																			16:00(150分)スタジオ 開放・スタップ[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(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]				16:30(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(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]	16:30(60分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[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]			17:30(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(60分)キッズ 体 育 ス ク ー ル ( 児 童 )[ ス ク ー ル]	17:30(60分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	17:30		
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
19:00				19:10(40分)フィット ネスBEAT・佐々木 [予約]			19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤[予約]	19:10(40分)ヒップ ホップ・小野瀬[予約]					19:10(40分)CS Live/ パワーヨガ[予約]			19:30(40分)コンビ ネーションエアロ・遠 藤[予約]			19:10(40分)CS Live/ スチーム&ヒーリン グ[予約]	19:10(40分)キッズ 体 育 ス ク ー ル ( 幼 児 )[ ス ク ー ル]	19:10(40分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	19:00	
19:30																						19:30	
20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・中田[予約]			20:10(40分)エアサイ クル(オニス/バー ライド)・島海[予 約]	20:10(40分)CS Live/ エアサイクル(オニ ス/バーライド)・島 海[予約]		20:00(40分)フィット ネスPRO・若山[予 約]			20:00(40分)CS Live/ スチーム&ヒーリン グ[予約]			20:00(60分)エアサイ クル(オニス/バー ライド)・島海[予 約]			20:00(40分)CS Live/ スチーム&ヒーリン グ[予約]	20:00(40分)キッズ 体 育 ス ク ー ル ( 幼 児 )[ ス ク ー ル]	20:00(40分)エア サイクル(オニス/バ ーライド)・島海[予 約]	20:00	
20:30																						20:30	
21:00																						21:00	
21:30																						21:30	