

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年07月 -

08日(月)、19日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

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数値がつかま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			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	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										08:00				08:00			08:00			
08:30							08:30										08:30				08:30			08:30			
09:00					09:00(30分)スタジオ 開放・スタンプ[予約]		09:00										09:00				09:00			09:00			
09:30					09:20(40分)シンプル エアロ・近藤[予約]		09:30										09:30				09:30			09:30			
10:00					10:10(40分)CS Live/ ヨガ[予約]		10:00										10:00				10:00			10:00			
10:30					10:15(40分)健康体操 近藤[予約]		10:30										10:30				10:30			10:30			
11:00					11:00(40分)CS Live/ ヨガ[予約]		11:00										11:00				11:00			11:00			
11:30					11:05(40分)ボクシング トレーニング・宮田 [予約]		11:30										11:30				11:30			11:30			
12:00					12:05(40分)シンプル ステップ・遠藤[予約]		12:00										12:00				12:00			12:00			
12:30					12:30(40分)シンプル エアロ・近藤[予約]		12:30										12:30				12:30			12:30			
13:00					13:00(40分)シェイプ アップ・小園[予約]		13:00										13:00				13:00			13:00			
13:30					13:30(30分)X-CORE FIT[予約]		13:30										13:30				13:30			13:30			
14:00					14:00(40分)UMBA R)・水木[予約]		14:00										14:00				14:00			14:00			
14:30					14:30(30分)ピラティス 後藤[予約]		14:30										14:30				14:30			14:30			
15:00					15:00(70分)有料セ ッション/フラスコ・水 本[セッション]予約]		15:00										15:00				15:00			15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		15:30										15:30				15:30			15:30			
16:00							16:00										16:00				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										16:30				16:30			16:30			
17:00							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										17:30				17:30			17:30			
18:00							18:00										18:00				18:00			18:00			
18:30							18:30										18:30				18:30			18:30			
19:00					19:10(40分)フィット ネスBEAT・後々木 [予約]		19:00										19:00				19:00			19:00			
19:30					19:15(40分)CS Live/ ヨガ[予約]		19:30										19:30				19:30			19:30			
20:00					20:10(40分)UMBA R)・中田[予約]		20:00										20:00				20:00			20:00			
20:30					20:15(40分)エアロ バイク・中田[予約]		20:30										20:30				20:30			20:30			
21:00							21:00										21:00				21:00			21:00			
21:30							21:30										21:30				21:30			21:30			