

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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			曜日	水			木			金			曜日	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									08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		08:00								
08:30							08:30									08:30						08:30								
09:00				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤【予約】	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 ZUMBA (R) GOLD・中田【予約】	09:20(40分)健康本舗 香・田【予約】			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		09:00									
09:30							09:30	09:20(40分)HOTOガ・竹内【予約】						09:30(40分)フィーユガ・遠藤【予約】		09:30						09:30								
10:00				10:10(40分)CS Live/三好【予約】			10:00				10:10(30分)有料セッション/大橋 香・田【予約]			10:00(40分)CS Live/ピタティス【予約】		10:00						10:00								
10:30				10:15(40分)健康体操近藤【予約】			10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・石井【予約】	10:30(40分)*クラブ限定/ホルド・ブラ・水末【予約】				10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤【予約】		10:30	10:20(40分)HOTOガ・吉尾【予約】	10:15(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)【スクール】【予約]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	10:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		10:30								
11:00				11:10(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	11:00(40分)CS Live/カラダデックス【予約]		11:00				11:00(30分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタッフ	11:20(40分)健康氣功法・関川【予約]	11:20(40分)ファイアタックB EAT・宮辺【予約]		11:00(40分)エアサイクルフォーメス/パワーライド・遠藤【予約]		11:00					11:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	11:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	11:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		11:00				
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ限定ZUMBA (R) GOLD・水末【予約]	11:30(30分)ボール&リラックス・伊藤【予約]			11:30(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタッフ	11:40(40分)健康氣功法・関川【予約]	11:40(40分)ファイアタックB EAT・宮辺【予約]		11:30(40分)エアサイクルフォーメス/パワーライド・遠藤【予約]		11:30	11:30(40分)CS Live/ピタティス【予約]	11:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	11:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		11:30(40分)ジップホップ・霜田【予約]	11:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	11:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【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/ファイアタックB EAT【予約]		12:00				12:10(30分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタッフ	12:20(40分)シンプルエアロ・植田【予約]			12:10(40分)CS Live/ピタティス【予約]		12:00	12:00(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	12:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	12:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		12:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	12:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	12:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		12:00				
12:30							12:30	12:30(40分)シェイプハンプ・西山【予約]	12:20(30分)ビュティイプロジェクト・伊藤【予約]						12:20(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		12:30	12:20(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	12:20(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	12:20(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		12:30(40分)ジップホップ・霜田【予約]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	12:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		12:30				
13:00				13:00(40分)シェイプハンプ・小畑【予約]	13:00(30分)エアサイクルフォーメス/パワーライド・遠藤【予約]		13:00				13:10(30分)エアサイクルフォーメス/パワーライド・遠藤【予約]	13:20(40分)健康氣功法・関川【予約]	13:20(40分)ファイアタックB EAT・宮辺【予約]		13:10(40分)*クラブ限定/フラ入門・yoko【予約]		13:00	13:00(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	13:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	13:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		13:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	13:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	13:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		13:00				
13:30							13:30	13:30(30分)X-CORE FITTING・後藤【予約]	13:20(30分)CS Live/Lati Lat【予約]					13:20(40分)コンビネーションエアロ・加藤【予約]		13:30	13:25(30分)ファイアタックPRO・後藤【予約]	13:30(30分)シェイプハンプPOWER・島海【予約]	13:40(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【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				14:10(40分)ZUMBA (R)・大里【予約]	14:05(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島【予約]	14:05(40分)有料セッション/フラ・yoko【セッション】【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	14:00(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	14:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	14:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		14:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	14:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	14:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		14:00				
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス・後藤【予約]							14:30(40分)CS Live/ピタティス【予約]		14:30	14:30(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	14:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	14:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		14:30(40分)ジップホップ・霜田【予約]	14:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	14:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		14:30				
15:00					15:00(70分)有料セッション/フランセス・水末【セッション】【予約]		15:00									15:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		15:00	15:00(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	15:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	15:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		15:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	15:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	15:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【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	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	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(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									16:00(150分)スタジオ開放・スタッフ【予約]		16:00	16:00(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約]	16:00(60分)アラカルト・三好【予約]		16:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	16:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	16:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【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(60分)ジュニアダンススクール【スクール】		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(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(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】		16:30(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		
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)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	17:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】		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									17:30				
18:00							18:00												18:00	18:00(40分)ヨガ・鶴岡【予約]	18:00(105分)スタジオ開放・スタッフ【予約]					18:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	18:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	18:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		18:00
18:30							18:30												18:30								18:30			
19:00				19:10(40分)ファイアタックB EAT・佐々木【予約]	19:10(40分)CS Live/シャイールピラティス【予約]		19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・後藤【予約]	19:10(40分)ジップホップ・小野藤【予約]			19:10(40分)CS Live/ピタティス【予約]			19:10(40分)CS Live/ピタティス【予約]		19:00	19:00(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	19:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	19:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		19:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	19:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	19:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		19:00				
19:30							19:30												19:30	19:30(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	19:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	19:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		19:30(40分)ジップホップ・霜田【予約]	19:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	19:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		19:30		
20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・中田【予約]	20:10(30分)エアサイクルフォーメス/パワーライド・遠藤【予約]		20:00	20:10(40分)ZUMBA (R)・中田【予約]	20:10(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]			20:10(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]	20:10(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		20:10(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		20:00	20:00(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	20:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	20:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		20:00(40分)ジップホップ・霜田【予約]	20:00(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	20:00(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		20:00				
20:30							20:30												20:30	20:30(40分)ボクティイクトレーニング・宮辺【予約]	20:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	20:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		20:30(40分)ジップホップ・霜田【予約]	20:30(40分)コンビネーションエアロ・増見【予約]	20:30(40分)CS Live/スミース&ヒーリング【予約]		20:30		
21:00							21:00												21:00								21:00			
21:30							21:30												21:30								21:30			
曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	曜日			
	月			火				水				木				金				土				日						