

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23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]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< 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					09:00(30分)スタジオ開放・スタップ【予約】		09:00									09:00	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				09:20(40分)シンプルエアロ・近藤【予約】			09:30	09:20(40分)HOTOガ・竹内【予約】			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】			09:30(40分)フィールヨガ・遠藤【予約】	09:30(40分)CS Live/ピヲティス【予約】			09:30			09:30						
10:00					10:10(40分)CS Live/ヨリ【予約】		10:00					10:10(30分)有料セッション/本橋 香・田【セッション】【予約】				10:00(40分)CS Live/ピヲティス【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・水本【予約】			10:10(30分)ジムスミ・かんたんストレッチ・スタップ	10:20(40分)HOTOガ・七仏【予約】		10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤【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	10:20(40分)コンビネーションエアロ・香見【予約】	10:30(40分)CS Live/シムス&ヒーリング【予約】		10:30					
11:00				11:10(40分)ボクティメイレーニング・宮辺【予約】			11:00					11:00(30分)ジムスミ・かんたんストレッチ	11:20(40分)健康氣功 法・関川【予約】	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・宮辺【予約】		11:00(40分)エアキルフォーメス/パワーライド・遠藤【予約】			11:00	11:20(40分)ジップホップ・霜田【予約】			11:00					
11:30							11:30	11:30(40分)*クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・水本【予約】	11:30(30分)ポール+リラックス・伊藤【予約】			11:30(40分)ジムスミ・かんたんストレッチ・スタップ			11:30(40分)ボクティケア ストレッチ・近藤【予約】			11:30	11:30(40分)CS Live/ピヲティス【予約】			11:30(40分)ファンクダンス/アーミング・近藤【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					12:20(40分)CS Live/ファイトアタックPRO【予約】			12:20(40分)シェイパ ンフ・荻原【予約】	12:20(40分)CS Live/ X-CORE TRAINING【予約】			12:00	12:20(40分)ボクティケア ストレッチ・宮辺【予約】	12:05(30分)ファンクダンス/インフィニティ・後藤【予約】	12:10(30分)ジムスミ・かんたんストレッチ・スタップ			12:00			
12:30							12:30	12:30(40分)シェイパ ンフ・西山【予約】				12:30(30分)エアキルフォーメス/パワーライド・鳥島【予約】				12:30(40分)コンビネ ーション/アラカド・セ ッション【予約】			12:30						12:30			
13:00				13:00(40分)シェイパ ンフ・小西【予約】			13:00					13:15(40分)健康エクササイズ・田島【予約】	13:20(30分)CS Live/ Latit Latit【予約】			13:10(40分)*クラブ 限定/アラカド・セ ッション【予約】			13:00	13:10(40分)CS Live/ Latit Latit【予約】					13:00			
13:30							13:30					13:30(30分)X-CORE FID HITING・後藤【予約】				13:20(40分)コンビネ ーション/アラ・加藤【 予約】			13:30	13:25(30分)ファイト タックPRO・後藤【予 約】			13:30(30分)シェイバ ンフPOWER・鳥島 【予約】	13:40(40分)CS Live/ リズムCAMP【予約】		13:30		
14:00				14:00(40分)ZUMBA (R)・水本【予約】			14:00					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(40分)*クラブ 限定/ウェーブストレ ッチ・田島【予約】				14:00	14:00(60分)有料セ ッション/アラ・yoko【セ ッション】【予約】					14:00				
14:30							14:30	14:30(30分)ピラティス・後藤【予約】								14:20(40分)健康エク ササイズ・二宮【予約】			14:30	14:15(30分)シェイバ ンフ・荻原【予約】					14:30			
15:00							15:00												15:00	15:05(40分)ステップサ ムット・三好【予約】	15:00(40分)CS Live/ スムス&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】				15:15(40分)パワーヨ ガ・若尾【予約】			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)エアキル フォーメス/パワーライ ド・小畑【予約】		15:30			
16:00							16:00												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(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)キッズ室 手スクール(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						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・スタップ【予約】					18:00		
18:30							18:30												18:30							18:30		
19:00				19:10(40分)ファイタ タックBEAT・佐々木 【予約】			19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・梶原【予約】	19:10(40分)ジップホッ プ・小野藤【予約】			19:10(40分)CS Live/ パワーヨガ【予約】				19:10(40分)コンビネ ーション/アラ・遠藤【 予約】	19:30(60分)エアキル フォーメス/パワーライ ド・鳥島【 予約】		19:00						19:00			
19:30							19:30												19:30							19:30		
20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・中西【予約】			20:00	20:10(40分)フリースタ イルダンス・小野藤 【予約】	20:10(40分)CS Live/ エアキルフォーメス/ パワーライド【予約】			20:00(40分)CS Live/ スムス&ヒーリング 【予約】				20:30(40分)オリジナル ステップ・遠藤【予約】			20:00						20:00			
20:30							20:30												20:30							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	火	South	North	ジム	水	South	North	ジム	木	South	North	ジム	金	日	South	North	ジム	土	South	North	ジム	日