

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 >

	月		ジム	火		曜日	水		ジム	木		曜日	金		ジム	曜日	土		曜日	日		曜日
	South	North		South	North		South	North		South	North		South	North			South	North		South	North	
08:00						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					08:30	
09:00				09:00(30分)スタジオ 開放・スタッフ[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	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]		09:30(40分)フィールヨ ロ・遠藤[予約]			09:30						09:30	
10:00				10:10(40分)CS Live/ 中田[予約]		10:00				10:10(30分)有料セッ ション/太極拳・園 セ ッション[予約]		10:00(40分)CS Live/ ピラティス[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/ボルド・ブラッ 水本[予約]		10:30(40分)HOTOガ ・松[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 ・若尾[予約]	10:15(60分)キッズダン ススクール(幼児・児童 ・児童)「スクール」[予 約]	10:15(60分)みんなで健康・スタ ジオ		10:30(40分)コンビー ネーションエアロ・若 尾[予約]	10:30	
11:00				11:10(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]		11:00				11:10(30分)ジムスモ・かんたん ストレッチ・スタッフ		11:00(40分)エアロカル ド・ス・パワーライド・若 尾[予約]			11:00						11:00	
11:30						11:30	11:30(40分)クラブ限定 MBA(R) GOLD・水本[予 約]	11:30(30分)ボルド・ リリックス・伊藤[予約]		11:30(40分)ファイア ータックBEAT・宮田[予 約]		11:30(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]			11:30	11:30(40分)CS Live/ ピラティス[予約]	11:30(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	11:30(40分)みんなで健康・スタ ジオ		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	12:00(40分)CS Live/フ ット・中田[予約]	12:00(40分)CS Live/フ ット・中田[予約]		12:00(40分)シンプル エアロ・植田[予約]		12:00(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]			12:00	12:20(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	12:20(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	12:20(40分)みんなで健康・スタ ジオ		12:30(60分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]	12:00	
12:30						12:30	12:30(40分)シェイプハ ンプ・西山[予約]	12:30(40分)シェイプハ ンプ・西山[予約]		12:30(40分)シンプル エアロ・植田[予約]		12:30(40分)コンビー ネーションエアロ・加藤[予 約]			12:30	12:30(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	12:30(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	12:30(40分)みんなで健康・スタ ジオ		12:30(40分)ヨガ・岡本 [予約]	12:30	
13:00				13:00(40分)シェイプハ ンプ・小畑[予約]		13:00				13:15(40分)＊クラブ 限定/アラム・yoko [予約]		13:00(40分)CS Live/ Last Lat[予約]			13:00	13:00(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	13:00(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	13:00(40分)みんなで健康・スタ ジオ		13:00(40分)ヨガ・岡本 [予約]	13:00	
13:30						13:30	13:30(30分)CORE F ITING・園[予約]	13:30(30分)CS Live/ Last Lat[予約]		13:15(40分)＊クラブ 限定/アラム・yoko [予約]		13:20(40分)コンビー ネーションエアロ・加藤[予 約]			13:30	13:20(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	13:20(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	13:20(40分)みんなで健康・スタ ジオ		13:30(40分)ヨガ・岡本 [予約]	13:30	
14:00				14:00(40分)ZUMBA (R)・水本[予約]		14:00	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/ウェーブ・ス テップ・田島[セッション [予約]			14:00	14:00(60分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	14:00(60分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	14:00(60分)みんなで健康・スタ ジオ		14:00(60分)ヨガ・岡本 [予約]	14:00	
14:30						14:30	14:30(30分)ピラティス ・佐藤[予約]	14:15(45分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		14:10(40分)ZUMBA (R)・大里[予約]		14:10(40分)＊クラブ 限定/ウェーブ・ス テップ・田島[セッション [予約]			14:30	14:15(30分)シェイプハ ンプ・宮田[予約]	14:15(30分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	14:15(30分)みんなで健康・スタ ジオ		14:30(40分)ヨガ・岡本 [予約]	14:30	
15:00						15:00				15:00(60分)有料セッ ション/ウェーブ・ス テップ・田島[セッション [予約]		15:00(60分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]			15:00	15:05(40分)ステップ ・三好[予約]	15:05(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	15:05(40分)みんなで健康・スタ ジオ		15:05(40分)ヨガ・岡本 [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(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)ジュニア 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)みんなで健康・スタ ジオ		15:30(60分)ヨガ・岡本 [予約]	15:30	
16:00						16:00				16:00(150分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]		16:00(150分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			16:00	16:00(40分)ZUMBA (R)・横原[予約]	16:00(60分)アラカルト ・三好[予約]	16:00(60分)みんなで健康・スタ ジオ		16:00(60分)ヨガ・岡本 [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(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)ジュニア 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)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)キッズダン ススクール(児童)「ス クール」	16:30(60分)みんなで健康・スタ ジオ		16:30(60分)ヨガ・岡本 [予約]	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(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	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)みんなで健康・スタ ジオ		17:30(60分)ヨガ・岡本 [予約]	17:30	
18:00						18:00						18:00				18:00	18:00(40分)ヨガ・園 田[予約]	18:00(105分)スタジオ 開放・スタッフ[予約]	18:00(40分)みんなで健康・スタ ジオ		18:00(40分)ヨガ・園 田[予約]	18:00
18:30						18:30						18:30				18:30						18:30
19:00				19:10(40分)ファイタ ータックBEAT・佐々木 [予約]		19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・横原[予約]	19:10(40分)ヒップホッ プ・小野藤[予約]		19:10(40分)CS Live/ 「パワー」ヨロ[予約]		19:20(40分)コンビー ネーションエアロ・田村[予 約]			19:00	19:20(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	19:20(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	19:20(40分)みんなで健康・スタ ジオ		19:20(40分)ヨガ・岡本 [予約]	19:00	
19:30						19:30						19:30				19:30						19:30
20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・中田[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/ エアロ・中野藤[予 約]		20:00(40分)CS Live/ ス・& ヒーリング [予約]		20:20(40分)コンビー ネーション・田村 [予約]			20:00	20:30(40分)ボクティイ ・クリスティーナ・宮田 [予約]	20:30(40分)ファンク・ホ ーニング・若尾[予約]	20:30(40分)みんなで健康・スタ ジオ		20:30(40分)ヨガ・岡本 [予約]	20:00	
20:30						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
曜日	South	North	ジム	South	North	曜日	South	North	曜日	South	North	曜日	South	North	曜日	South	North	曜日	South	North	曜日	
	月			火			水			木			金			土			日			