

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

3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 >

	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(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・中西「予約」	09:20(40分)健康太極拳・田「予約」		09:30(40分)フィールヨガ・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/太極拳・田「予約」			10:00(40分)CS Live/ビラリス「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/ボルト・ドラ・水本「予約」		10:15(40分)ジムス・かんたんストレッチ・スタッフ	10:20(40分)HOTOガ・七尾「予約」	10:15(40分)ジムス・かんたんストレッチ・スタッフ		10:30(40分)オリジナルエアロ・近藤「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」	10:30(40分)コンビネーションエアロ・近藤「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)ボクシング・トレーニング・宮田「予約」		11:00								11:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」		11:00						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)ボルト・ドラ・リリックス・伊藤「予約」		11:15(40分)ジムス・かんたんストレッチ・スタッフ	11:20(40分)健康英会話・岡川「予約」	11:15(40分)ジムス・かんたんストレッチ・スタッフ	11:30(40分)フィットバックBEAT・宮田「予約」	11:30(40分)フィットバックBEAT・宮田「予約」	11:30(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	11:30	11:30(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	11:25(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	11:30(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	11:30(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	11:30		
12:00					12:05(40分)シンプルステップ・遠藤「予約」		12:00	12:05(40分)CS Live/フィットバックBEAT「予約」			12:10(40分)ジムス・かんたんストレッチ・スタッフ	12:20(40分)シンプルエアロ・田中「予約」	12:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:15(30分)ダンスWAVE・伊藤「予約」	12:15(30分)ダンスWAVE・伊藤「予約」	12:15(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:00	12:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:15(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:15(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:00		
12:30							12:30	12:30(40分)シェイプアップ・西山「予約」	12:20(30分)ビューティプロジェクト・伊藤「予約」		12:15(40分)ジムス・かんたんストレッチ・スタッフ	12:20(40分)シンプルエアロ・田中「予約」	12:30(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:30	12:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	12:30		
13:00					13:00(40分)シェイプアップ・小西「予約」		13:00								13:10(40分)*クラブ限定/フラメンコ・yoko「予約」	13:10(40分)*クラブ限定/フラメンコ・yoko「予約」	13:00						13:00	
13:30							13:30	13:30(30分)CORE FIGHTING・遠藤「予約」	13:20(30分)CS Live/Lati Lat「予約」		13:15(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:20(30分)CS Live/フラメンコ・yoko「予約」	13:20(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:30	13:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:25(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	13:30		
14:00					14:00(40分)ZUMBA (R)・水本「予約」		14:00								14:00(60分)有料セッション/ウェーブストレッチ・田中「予約」	14:00(60分)有料セッション/ウェーブストレッチ・田中「予約」	14:00						14:00	
14:30							14:30	14:30(30分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:15(45分)スタジオ開放・スタッフ「予約」	14:00(60分)ウェーブ&ジョグ・スタッフ	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里「予約」	14:10(40分)ZUMBA (R)・大里「予約」	14:10(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・田中「予約」	14:10(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・田中「予約」	14:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:30	14:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:20(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	14:30		
15:00					15:00(70分)有料セッション/フラメンコ・水本「セッション」		15:00								15:00(60分)有料セッション/ウェーブストレッチ・田中「予約」	15:00(60分)有料セッション/ウェーブストレッチ・田中「予約」	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	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(60分)オリジナルエアロ・近藤「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)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(150分)スタジオ開放・スタッフ「予約」	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	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)オリジナルエアロ・近藤「予約」	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		
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)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)オリジナルエアロ・近藤「予約」	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		
18:00							18:00											18:00	18:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	18:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	18:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	18:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	18:00	
18:30							18:30											18:30						18:30
19:00					19:10(40分)フィットバックBEAT・佐々木「予約」		19:00	19:10(40分)ZUMBA (R)・遠藤「予約」	19:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」		19:10(40分)ZUMBA (R)・遠藤「予約」	19:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」		19:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	19:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	19:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	19:00	19:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	19:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	19:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	19:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	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)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」		20:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」		20:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:10(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	20:00(40分)オリジナルエアロ・近藤「予約」	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	曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム	曜日	South	North	ジム	South	North	ジム	