

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前店 2026年10月～12月 レッスンスケジュール

【営業時間】月～金曜日/9:00～22:30 土曜日/9:00～20:00 日曜・祝日/9:00～19:00 【休館日】毎週木曜日、季節休館日



10・11・12月カレンダー

※○の日は祝日営業日となります。
9:00～19:00
※★の日は特別営業日となります。
9:00～24:00
※■色の日は休館日となります。

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mon 月曜日				Tue 火曜日				Wed 水曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) シンプルエアロ 新妻	9:20～10:00(40分) フィールヨガ 高橋(梢)	歩行コース2コース	卓球フリー 卓球台3台設置 ※バドミントンは クローズとなります。	9:20～10:00(40分) カラダデトックス 塩原	9:20～10:00(40分) CSLive Lati Lati REC	歩行コース2コース	卓球フリー 卓球台3台設置 ※バドミントンは クローズとなります。	第1・3・5週: シンプルエアロ 第2・4週: エアロサーキット 9:20～10:00(40分) 隔週レッスン 植田		歩行コース2コース	準備のためクローズ
10:15～10:55(40分) ファイトアタックPRO 和野	10:10～10:50(40分) ヨガ 新藤 タオルをお持ちください	10:20～10:50(30分) アクアサーキット 新妻		10:15～10:55(40分) ファイトアタックBEAT 後藤	10:15～10:55(40分) ピラティス 塩原	10:10～10:40(30分) アクアウォーク 金原		10:15～10:55(40分) ヨガ 北嶋	10:00～11:00(60分) 有料セッション はつらつ健康 スクール 有料	10:30～11:00(30分) アクアウォーク 和野	10:00～11:00(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール 有料
11:10～11:50(40分) シェイプパンプ 和野	11:10～12:10(60分) 有料セッション はつらつ 健康運動スクール 有料	11:10～11:40(30分) ウィークリー初級 高山	準備のためクローズ 11:30～15:00(210分)	11:10～11:50(40分) 健康体操 川口	11:05～11:45(40分) ベリダンス 新藤	10:50～11:20(30分) アクアピクス 金原	準備のためクローズ	11:15～11:55(40分) 隔週レッスン 北嶋	11:00～12:00(60分) 有料セッション ルンバ・フラメンコ 浅野 有料	11:10～11:40(30分) アクアダンス 和野	11:30～12:10(40分) バドミントン
12:05～12:45(40分) コンビネーションステップ 山崎	12:20～13:00(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC	11:45～12:15(30分) ウィークリー 1週目:クロール 4週目:バタフライ 2週目:青泳ぎ 5週目:スタート&ターン 3週目:平泳ぎ	卓球 バドミントン バスケットボール	12:10～12:50(40分) 隔週レッスン 川口 第1・3週: コンビネーションステップ 第2・4週: コンビネーションエアロ	12:00～13:00(60分) 有料セッション ベリダンス 新藤 有料	11:30～12:00(30分) フィンスイム 岩本 (2～3コース使用)	卓球 バドミントン ビクブルボール (コートのみ)	12:20～13:20(60分) カルチャースクール フラダンススクール 有料		12:15～12:45(30分) プールサイドHOTヨガ 浅野	12:15～12:55(40分) ファンクショナル コンディショニング 水野
13:00～14:00(60分) 有料セッション フリースタイルダンス 荒竹 有料	13:10～13:50(40分) ピラティス 山崎	13:15～13:45(30分) アクアピクス 新妻		13:10～13:50(40分) シェイプパンプ 第1・3・5週: 堤 第2・4週: 浅倉	13:00～14:30(90分) カルチャースクール ヨガスクール 米山 有料	13:10～13:30(20分) 初級スキンダイビング 岩本 13:35～14:05(30分) 中級スキンダイビング 岩本	卓球 バドミントン バスケットボール	13:40～14:20(40分) ルーシーダットン 朝倉	13:40～14:40(60分) カルチャースクール フラダンスとウクレレ 有料		13:00～15:00(120分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:10～14:50(40分) ZUMBA 岡田	14:00～15:00(60分) 有料セッション 48式 太極拳 ソウ 有料			14:45～15:25(40分) HOTヨガ 米山	15:00～16:20(80分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野 有料	14:20～14:50(30分) アクアピクス 榎本		14:50～15:30(40分) 隔週レッスン 榎本	15:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで		
15:15～15:55(40分) 健康太極拳 ソウ		準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	準備のためクローズ 15:30～16:30(60分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料	16:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで 有料		15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	準備のためクローズ 15:50～16:50(60分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【スタートクラス】 有料	16:10～16:50(40分) ZUMBA 荒竹		15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	15:30～16:30(60分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料
16:10～16:50(40分) CSLive Zen Yoga REC	16:30～17:30(60分) キッズダンススクール 【幼児】 有料	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】 有料			16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	17:00～18:10(70分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【アドバンスクラス】 有料	17:00～18:00(60分) 有料セッション HIP HOP基礎クラス 荒竹 有料		16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】 有料
17:30～19:30(120分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで 有料	17:30～18:30(60分) キッズダンススクール 【児童】 有料	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用) 有料	17:30～18:30(60分) セッションスクール キッズバスケット セッション 有料		18:10～18:40(30分) CSLive X-CORE RIDING REC	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用) 有料	18:20～19:40(80分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【ハイクラス】 有料			17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用) 有料	準備のためクローズ 18:00～20:00(120分)
	19:10～19:50(40分) リズムライド 重高		18:30～22:00(210分)	19:10～19:50(40分) HOTルーシーダットン～フロールーシー～ 朝倉	19:00～19:40(40分) CSLive パワーライド REC	19:30～20:30(60分) 成人スイミング SCHOOL① 野口 有料	準備のためクローズ 20:30～22:00(90分)	18:40～19:20(40分) ピラティス 水野	19:10～19:50(40分) CSLive Lati Lati REC		卓球 バドミントン バスケットボール
20:10～20:50(40分) ファイトアタックBEAT 重高	20:00～20:40(40分) CSLive パワーライド REC	20:30～21:30(60分) 上級スイムトレーニング (2～3コース使用) ※メニューのみ	バスケットスクール	20:10～20:40(30分) シェイプパンプパワー 和野				20:10～20:50(40分) シンプルエアロ 及川	20:00～20:30(30分) CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	20:00～21:00(60分) マスターズ練習会 (2～3コース使用) ※メニューのみ	準備のためクローズ 20:30～22:00(90分)
21:10～21:50(40分) CSLive シェイプパンプパワー REC	21:10～21:50(40分) CSLive シンプルエアロ REC			21:00～21:40(40分) ファイトアタックPRO 和野			バレーボール フリー	21:00～21:40(40分) ZUMBA 及川	20:40～21:20(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC		バスケットボール フリー
22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			



HOTプログラム

●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で
マットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。

Hot

暖

…室温28～33℃

Hot

暑

…室温33～36℃



パーソナルトレーニング

姿勢が変われば、もっとキレイになる。カラダの進化を楽しもう!

料

機能改善ストレッチ

30分

3,850円～

金

パーソナルトレーニング

60分

7,700円～





はじめてサポート[無料](各30分)

はじめて入会された方には3回マンツーマンカウンセリングを行います。
1.初回ご案内(施設利用ガイダンス・体成分測定)
2.カウンセリング(ご要望に沿った目的別プログラムのご案内)
3.フォローアップ(体成分測定・トレーニングメニューの調整)

【実施時間】ジムにて開催!

月・火・水・金 / 10:00～22:00

土 / 10:00～19:00

日 / 10:00～18:00

※各時間15分から開始となります。

Fri 金曜日				
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	
9:00 OPEN				
第1・3・5週: 小山 第2・4週: 新藤				9:00
9:20～10:00(40分) ZUMBA 小山・新藤	9:20～10:00(40分) フィールヨガ 浅野	歩行コース2コース	準備のためクローズ	
10:30～11:10(40分) シェイブパンプ 浅倉	10:15～10:45(30分) ダンスWAVE 後藤	10:25～10:55(30分) 初級水泳 荒井	10:00～11:00(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール	10:00
11:30～12:10(40分) ファイトアタックPRO 浅倉	11:30～12:50(80分) 有料セッション フラメンコの王道 パタデコーラ 浅野	11:00～12:00(60分) 成人スイミング SCHOOL③ 荒井	11:10～12:10(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール	11:00
12:30～13:10(40分) 隔週レッスン 第1・3・5週: 骨盤エクササイズ / 金行 第2・4週: ピラティス / 浅倉	13:30～14:10(40分) CSLive Latilati	12:05～12:35(30分) 初級スイムトレーニング 荒井	12:30～15:00(150分) 卓球 バドミントン バスケットボール	12:00
13:25～14:05(40分) シンブルステップ 北嶋		12:40～13:10(30分) プライベートレッスン		13:00
14:20～14:50(30分) やせる脂肪燃焼ダンス 後藤		13:30～14:00(30分) アクアサーキット 榎本		14:00
15:00～16:00(60分) 有料セッション オリジナルステップ 北嶋	15:00～15:40(40分) CSLive パワーライド	準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用)	準備のためクローズ 15:30～16:30(60分) キッズ 体育スクール(幼児)	15:00
16:15～17:15(60分) Jr.新体操スクール (幼児)	16:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで	16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	16:30～17:30(60分) キッズ 体育スクール(児童)	16:00
17:00		17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール (3コース使用)	17:40～18:40(60分) Jr.新体操スクール 【小1～小2】	17:00
18:00			18:40～19:40(60分) Jr.新体操スクール 【小3～6】	18:00
19:00	19:20～20:00(40分) ジャンピングハイ 野口			19:00
20:00			準備のためクローズ	20:00
20:20～21:00(40分) HOTパワーヨガ 丸山	20:20～21:00(40分) CSLive パワーライド	20:30～21:30(60分) フィン・パドル フリーコース	20:30～22:00(90分) バレーボール フリー	21:00
22:00			準備のためクローズ	22:00
22:30 CLOSE				
23:00				23:00
24:00				24:00

Sat 土曜日				
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	
9:00 OPEN				
9:20～10:00(40分) ヨガ 米山	9:30～10:30(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	8:00～9:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	8:30～9:30(60分) キッズ体育スクール (幼児)	9:00
10:40～11:20(40分) ZUMBA 峰久	10:30～11:30(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	9:00～10:00(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	9:30～10:30(60分) キッズ体育スクール (児童)	10:00
11:40～12:10(30分) X-CORE FIGHTING 和野	11:15～12:00(45分) Jr.モダンバレエスクール 【4歳～小6】	10:00～11:00(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	10:30～(60分) 10:30～(40分) キッズダンス スクール (児童)	11:00
12:20～13:00(40分) コンピネーションステップ 峰久	12:15～13:00(45分) Jr.ジャズダンススクール 【4歳～小6】	12:00～13:00(60分) 成人スイミング SCHOOL② 野口	12:00～13:30(90分) ビクブルボール	12:00
13:10～13:40(30分) CSLive シェイブアップ POWER	13:15～14:15(60分) カルチャースクール 大人のモダンバレエ スクール	13:10～13:55(45分) スキndaイビング 岩本	準備のためクローズ 13:45～14:30(45分) 卓球 バドミントン バスケットボール	13:00
14:00～14:40(40分) ファイトアタックPRO 和野	14:40～15:55(75分) 有料セッション 大人からはじめる 大人のための ヒップホップ 松井	14:05～14:35(30分) アクアピクス 新妻	準備のためクローズ 15:00～16:30(90分) バスケットボール フリー	14:00
14:50～15:30(40分) フィールヨガ 山岸	16:30～17:00(30分) CSLive リズムライド	15:15～16:00(45分) 中級スイムトレーニング (2コース使用) ※メニューのみ	16:45～18:15(90分) フットサル フリー	15:00
15:40～16:20(40分) ZUMBA 江本				16:00
17:10～17:50(40分) ルーシーダットン 朝倉	18:00～19:00(60分) 有料セッション フラダンス 峰久	18:15～19:15(60分) マスターズ練習 フリーコース (2～3コース使用)		17:00
18:10～18:50(40分) CSLive Pilates Shape			準備のためクローズ	18:00
20:00 CLOSE				
21:00				21:00
22:00				22:00
23:00				23:00
24:00				24:00

ご利用にあたっての注意点 ※インストラクターが予告なしに代行になる場合もございます。
また急なレッスン内容変更または急なレッスンクローズもございますので予めご了承ください。

- スタジオ

 - スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。
 - レッスン1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始いたします。
 - スマートフォンやパソコンをお持ちでない方もクラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。
 - お客様同士の間隔を確保するため、第1スタジオと第2スタジオのみ全てのレッスンで人数制限の実施を行っております。
 - レッスン開始後のご入場、レッスン途中での退場は安全確保の為、又他の参加者の方々のご迷惑となりますので、ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。
- アリーナ

 - 各種スクール・バレーボール・バスケットボール・フットサル・バドミントンに関しましては準備の為実施時間の前後30分はアリーナをご利用いただけません。予めご了承ください。
 - スクール・カルチャーにご参加いただく場合は、所定の用紙に、会員区分・お名前・連絡先をご記入いただけます。
 - 表記種目は利用の優先種目となり、不在の場合は他種目の方もご利用いただけます。
 - ボールを蹴る行為はおやめください。

Sun 日曜日				
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	
9:00 OPEN				
	8:00～9:00(60分) キッズダンススクール (児童)	8:00～9:00(60分) キッズスイミングスクール		9:00
	9:00～10:00(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	9:00～10:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	9:00～10:00(60分) キッズ 体育スクール(児童)	10:00
10:10～10:50(40分) ZUMBA 新藤	10:20～11:00(40分) CSLive フィールピラティス	10:00～11:00(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用)	10:00～11:00(60分) キッズ 体育スクール(幼児)	11:00
11:20～12:00(40分) フィールヨガ 水野	11:10～11:40(30分) CSLive X-CORE TRAINING	準備のためクローズ 11:15～13:15(120分) ファミリープール 開放	11:10～12:10(60分) キッズ 個人塾	12:00
12:30～13:10(40分) シェイブパンプ 堤	12:10～12:40(30分) CSLive リズムライド		準備のためクローズ 12:30～14:00(90分) ビクブルボール	13:00
13:30～14:10(40分) ファイトアタックBEAT 堤	13:00～13:40(40分) CSLive パワーライド			14:00
14:40～15:20(40分) HOTピラティス 藤井	14:40～15:10(30分) CSLive X-CORE DANCING	14:30～15:00(30分) プライベートレッスン	14:15～15:30(75分) 卓球 バドミントン バスケットボール	15:00
16:15～16:45(30分) CSLive シェイブアップ POWER	15:30～16:10(40分) CSLive ZEN Yoga	15:00～15:30(30分) プライベートレッスン	準備のためクローズ 16:00～17:30(90分) フットサル フリー	16:00
17:00～17:40(40分) シンブルエアロ 植田	16:15～17:15(60分) 有料セッション コアエントリー Mat Pilates 藤井			17:00
19:00 CLOSE				
20:00				20:00
21:00				21:00
22:00				22:00
23:00				23:00
24:00				24:00

有料 …有料プログラム(別途料金が必要です。) …初心者向けプログラムです。安心してご参加いただけます。

…歩行コース2コース使用

CSLive …スクリーンに映し出された映像を見ながらレッスンをを行います。: REC …録画 LIVE …生配信

- プール

 - 通常レーンの歩行コースにおきましては2～3列の横並びに歩行されますと他のお客様のご迷惑となります。皆様が気持ちよくご利用いただけますようご協力の程お願い申し上げます。
 - スイムトレーニングは30名以上より3コースとさせていただきます。ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットは12名以上より2コース、30名以上より3コースとさせていただきます。スイムレッスンは15名以上より2コースとさせていただきます。レッスン開始時に決定します。
 - 音源を使用するレッスンでは、レッスン5分前に音楽をかせていただきます。
 - ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットのコース変更はレッスン開始5分前とさせていただきます。
 - 日曜・祝日の「歩行コース」は1コースとなります。
 - 平日および土曜日は最初のレッスンまで「歩行コース」が2コースとなります。
 - イベント実施時、ダイビング講習などでコースを使用させていただく場合があります。使用時は館内掲示にてご案内いたします。
 - スキndaイビングは10名以上で2コースとさせていただきます。
 - スイムレッスンは15名以上より2コース / 30 or 35名以上で3コースとさせていただきます。