

セントラルスポーツクラブ戸塚 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		09:00
	09:20(40分)ファイトアタック BEAT・武	09:20(40分)健康太極拳・ 回	09:20(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング		09:20(40分)CSLive/ヨガ			
09:30								09:30
10:00						10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		10:00
	10:15(40分)ZUMBA(R) ・友田	10:15(40分)ピラティス・佐 藤	10:15(40分)シンプルエア ロLow・田口		10:15(40分)ボディメイク レーニング・田口			
10:30								10:30
11:00	11:10(40分)有料セッション/ ラテンダンス・友田[セ ッション]	11:10(40分)ヨガ・山仲	11:10(40分)カラダデトク ス・武		11:10(20分)CSLive/メディカルフ ィットネス/腰痛予防・改善	11:10(40分)シェイブパン プ・河野		11:00
11:30								11:30
12:00		12:05(40分)ファンクショ ナルコンディショニング・沼 尾	12:00(30分)ファイトアタ ックBEAT・武		11:45(30分)CSLive/から だアクティブ	12:00(40分)*クラブ限定/ZUMB A(R) GOLD・新藤		12:00
	12:15(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群ト レーニング						12:20(40分)CSLive/フイ ールピラティス	
12:30			12:40(40分)コンビネーシ ョンエアロ・峯本		12:35(40分)ヒップホップ・ 菊地			12:30
	12:45(30分)CSLive/から だアクティブ					12:50(60分)有料セッシ ョン/ベリーダンス・新藤[セ ッション]		
13:00		13:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ 予防・改善					13:20(40分)ZUMBA(R) ・新藤	13:00
13:30	13:30(40分)ファンクショナルコン ディショニング・片山	13:30(30分)CSLive/X- CORE RIDING	13:30(30分)CSLive/はじ めて太極拳		13:30(40分)ピラティス・寺 島			13:30
14:00						14:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		14:00
	14:20(40分)フラエクササ イズ・山崎	14:15(40分)シェイブパン プ・河野			14:20(40分)シンプルステ ップ・寺島		14:15(40分)ヨガ・新藤	
14:30			14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]					14:30
15:00						15:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス 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)キッズ体育ス クール[スクール]			15:30
16:00						16:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス 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)キッズ体育ス クール[スクール]			16:30
17:00						17:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		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[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス 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[スクール]			17:30
18:00						18:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)ファンクショ ナルコンディショニング・片 山	19:10(40分)CSLive/Pila tes Shape		19:10(40分)ZUMBA(R) ・新藤			19:00
	19:20(40分)CSLive/シェ イブパンプ							
19:30								19:30
20:00	20:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・白土	20:00(40分)シンプルエア ロ・片山	20:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・花岡		20:00(40分)ヨガ・新藤			20:00
20:30								20:30
		20:50(40分)CSLive/リズ ムCAMP			20:50(30分)CSLive/シェ イブパンプPOWER			
21:00	21:00(30分)CSLive/から だアクティブ		21:00(20分)CSLive/エアロサー キット					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日