セントラルフィットネスクラブ二俣川 － 2026年10月 －

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)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 ＞

曜日	月			火			水			木			金			土			日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
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]		
08:30																					
09:00		09:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]						09:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC[予約]			09:20(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]			09:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]		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]		
09:30							09:40(30分)ポールde健康体操・中山[予約]	09:45(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]		09:30(30分)Fit Fun・和野[予約]											
10:00	10:15(40分)コンビネーションエアロ・古閑[予約]	10:10(40分)ピラティス・白石（真）[予約]					10:20(40分)ピラティス・西野[予約]			10:15(40分)シェイプパンプ・和野[予約]	10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC[予約]		10:15(40分)＊クラブ限定/バレトン・西野[予約]	10:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]			10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
10:30			10:40(10分)ジムスモ/膝痛予防・改善					10:40(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]	10:40(10分)ジム利用説明[予約]			10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし			10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善		10:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]			10:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	
11:00	11:05(40分)ファイトアタックBEAT・竹下[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]					11:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA（R）GOLD・鰭崎[予約]			11:15(40分)ヨガ・内田[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]		11:15(40分)シンプルエアロ・鵜澤[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]							
11:30			11:40(10分)ジム利用説明[予約]					11:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹下[予約]	11:40(10分)ジムスモ/背中引き締め		11:50(40分)有料セッション/ステップ・松川[セッション][予約]	11:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め			11:40(10分)ジム利用説明[予約]	11:30(30分)ストレッチ・山岸[予約]	11:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	11:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:30(40分)ヨガ・佐々木[予約]	11:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00	12:00(40分)ZUMBA（R）・白石（真）[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[予約]					12:20(40分)シェイプパンプ・中山[予約]			12:20(40分)シンプルエアロ・青木[予約]			12:20(40分)ストレッチ・山岸[予約]	12:00(30分)STEP jam・反町[予約]		12:10(30分)ヨガ・山岸[予約]			12:20(40分)コンビネーションエアロ・植田[予約]		
12:30			12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					12:30(40分)CSLive/HOTヨガ・野口[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善		12:45(30分)ポールdeリラックス・中山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		12:45(30分)Fit Fun・中山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:50(40分)コンビネーションエアロ・井出[予約]	12:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	12:40(10分)ジム利用説明[予約]		12:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	
13:00	13:00(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]					13:20(30分)X－CORE FIGHTING・中山[予約]			13:20(40分)オリジナルステップ・夏苅[予約]			13:20(40分)ヨガ・山岸[予約]								
13:30			13:40(10分)ジム利用説明[予約]					13:30(80分)有料セッション/ボディコンディショニング・秋山[セッション][予約]	13:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め		13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]	13:40(10分)ジム利用説明[予約]		13:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		13:50(40分)コンビネーションステップ・夏苅[予約]	13:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め	13:40(40分)シェイプパンプ・田嶋[予約]		13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし
14:00	14:00(40分)ステップサーキット・松川[予約]	14:00(40分)フラエクササイズ・谷崎[予約]					14:10(40分)コンビネーションエアロ・鵜澤[予約]			14:20(40分)ジャズダンス・本庄[予約]			14:20(30分)シェイプパンプ30・和野[予約]			14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]					
14:30											14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE[予約]			14:30(65分)有料セッション/ヨガ・山岸[セッション][予約]			14:45(40分)有料セッション/ダンスエアロ・田中（邦）[セッション][予約]			14:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・反町[予約]	
15:00																15:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			15:20(40分)ZUMBA（R）・戸部[予約]		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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]		15:40(10分)ジムスモ/背中引き締め	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)ジム利用説明[予約]		15:40(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	15:40(10分)ジム利用説明[予約]		15:30(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]	15:40(10分)ジム利用説明[予約]
16:00																16:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			16:15(40分)ヒップホップ・田中		
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(120分)キッズ空手スクール[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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]			16:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	
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(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/膝痛予防・改善	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)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし		17:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
18:00																					
18:30				18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]									18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]			18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]				
19:00	19:10(30分)ファイトアタックBEAT・鈴木[予約]						19:00(40分)シェイプパンプ・小川[予約]	19:10(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]		19:00(40分)コンビネーションエアロ・井出											
19:30	19:50(40分)ヒップホップ・石原[予約]		19:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め				19:50(40分)ZUMBA（R）・佐々木[予約]		19:40(10分)ジム利用説明[予約]	19:50(40分)ファイトアタックBEAT・上野[予約]		19:40(10分)ジムスモ/背中引き締め			19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め						
20:00		20:00(40分)HOTヨガ・山岸[予約]						20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・LIVE[予約]			20:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[予約]		20:00(40分)ZUMBA（R）・白石[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]							
20:30	20:50(40分)シェイプパンプ・上野[予約]						20:40(40分)ヨガ・佐々木[予約]	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・反町[予約]		20:40(40分)ジャズダンス・石原[予約]			20:50(40分)パワーヨガ・白石[予約]								
21:00		21:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]									21:00(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]			21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]							
21:30																					
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア
曜日	月			火			水			木			金			土			日		

作成日:2026/10/04 17:15:49