

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

	月				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				曜日	日				曜日
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		
08:00		08:10/10分/みんなまで体操							08:00		08:10/10分/みんなまで体操													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/キッズダンススクール(スクール)		08:00				
08:30									08:30															08:30	08:30/40分/CSLive/ヨガ				08:30/40分/CSLive/ヨガ		08:30				
10:00		10:00/40分/ヨガ・佐野							10:00															10:00	10:20/40分/エアロサキット・田貫	10:20/30分/ボディアロストレッチ・濱中			10:10/40分/コンビネーションステップ・園田	10:00/60分/キッズダンススクール(スクール)	10:00				
10:30									10:30															10:30	10:20/40分/エアロサキット・田貫	10:20/30分/ボディアロストレッチ・濱中						10:30			
11:00		10:55/40分/Pilates Shape・濱中							11:00		10:45/40分/ヨガ・川喜多													11:00	10:55/40分/CSLive/ヨガ	10:30/90分/PTCベアストレッチ・濱中【セッション】						11:00			
11:30		11:00/40分/CSLive/ダンスWAVE							11:30		11:40/40分/フィットアタックBEAT・鈴木												11:30	11:15/40分/コンビネーションエアロ・田貫	11:25/40分/CSLive/Lati Lati						11:30				
12:00		11:40/40分/ビューティフルダンス&ヒーリング・川喜多							12:00		11:45/30分/ボールドリフックス・平松												12:00	12:10/30分/シェイパンプ・鈴木				12:05/40分/ジャズダンス・アン			12:00				
12:30									12:30		12:35/30分/Fit Fun・鈴木												12:30	12:55/40分/フィットアタックBEAT・園田				12:05/40分/ジャズダンス・アン			12:30				
13:00		12:45/30分/シェイパンプ/POWERR・食田							13:00		12:45(135分)PTCパーソナルトレーニング・川喜多【セッション】												13:00	13:05/40分/コンビネーションステップ・正村	13:00/60分/PTCベアストレッチ・濱中【セッション】			13:00/40分/シェイパンプ・平松			13:00				
13:30		13:30/30分/CSLive/ピラティス/プロジェクション・B&B							13:30		13:10/40分/エアロサキット/パワー・山根												13:30	13:55/40分/エアロサキット/フィットネス/リズム・園田				13:50/40分/CSLive/スムース&ヒーリング			13:30				
14:00									14:00														14:00	14:00/60分/PTCベアストレッチ・濱中【セッション】							14:00				
14:30									14:30														14:30	14:55/40分/オリジナルステップ・上野							14:30				
15:00									15:00														15:00	15:00/70分/【レエスクール(スクール)】							15:00				
15:30									15:30		15:30/60分/PTCベアストレッチ・濱中【セッション】												15:30	16:00/60分/キッズ体育スクール(幼児)【スクール】							15:30				
16:00									16:00														16:00	16:00/60分/キッズ体育スクール(幼児)【スクール】							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		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				
17:00									17:00		17:00/60分/PTCベアストレッチ・濱中【セッション】												17:00	17:00/60分/キッズ体育スクール(児童)【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		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				
18:00									18:00		18:20/30分/CSLive/はじめて太極拳												18:00	18:00/60分/キッズ体育スクール(児童)【スクール】							18:00				
18:30		18:20/30分/ボディアロストレッチ・道山							18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】												18:30	18:30/60分/キッズ体育スクール(児童)【スクール】							18:30				
19:00		19:00/40分/コンビネーションエアロ・宮本未							19:00		19:00/30分/ヨガ・佐野												19:00	19:05/40分/ヨガ・秋葉							19:00				
19:30									19:30															19:30	19:55/40分/フィールビラティス・前田							19:30			
20:00		20:00/40分/CSLive/シェイパンプ							20:00		20:00/40分/フリースタイルダンス・佐藤美												20:00	20:00/40分/CSLive/シンブルエアロ							20:00				
20:30									20:30		20:55/30分/CSLive/シェイパンプ/POWERR												20:30	20:50/40分/CSLive/フィットアタックBEAT							20:30				
21:00		20:50/40分/エアロサキット/スリム&ヒーリング・正村							21:00															21:00								21:00			
21:30									21:30															21:30								21:30			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			
曜日	月				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				曜日	日				曜日