

セントラルフィットネスクラブ新大阪 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア		第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	
10:00				10:00/30分CSLive/フットサイズ・REC(録画)[予約]			10:00	10:10/40分CSLive/Lati Lat・REC(録画)[予約]			10:10/40分CSLive/ピラティス・REC(録画)[予約]			10:10/40分エアロサキット・田辺[予約]			10:00	10:20/40分ヨガ・中山[予約]			10:20/40分ヨガ・村上[予約]			10:00
10:30							10:30											10:30						10:30
11:00				10:50/30分CSLive/スーパ・REC(録画)[予約]			11:00	11:05/40分シンプルエアロ・簡潔[予約]			11:00/30分Fit Fun・毛戸[予約]			11:05/40分ZUMBA(R)・柳田[予約]			11:00						11:00/15分ジムスモ/みんなでお楽しみ会	11:00
11:30				11:40/40分ファンクショナルトレーニング・森元[予約]			11:30				11:50/30分エアサイクルフィットネス/スラウド・毛戸[予約]						11:30	11:20/40分シンプルステップ・中村[予約]			11:20/40分コンベクションエアロ・中村[予約]			11:30
12:00							12:00	12:00/40分ヨガ・斎藤[予約]						12:05/40分ストレッチ・喜川[予約]			12:00							12:00
12:30				12:40/40分ZUMBA(R)・瀬戸[予約]			12:30				12:40/30分ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]						12:30	12:20/40分ZUMBA(R)・中村[予約]			12:20/40分シェイプアップ・簡潔[予約]			12:30
13:00							13:00	13:00/40分シェイプアップ・橋本[予約]			13:20/30分シンプルスラップ・簡潔[予約]			13:20/40分オリジナルエアロ・桐原[予約]			13:00			13:00/15分ジムスモ/みんなでお楽しみ会				13:00
13:30				13:35/40分ヨガ・森元[予約]			13:30	13:55/40分ファンクショナルトレーニング・喜川[予約]									13:30						13:20/40分ファイトアタックPRO・簡潔[予約]	13:30
14:00							14:00				14:00/40分ヨガ・森元[予約]						14:00							14:00
14:30				14:30/30分エアサイクルフィットネス/スラウド・森元[予約]			14:30							14:20/40分CSLive/シェイプアップ・REC(録画)[予約]			14:30	14:10/40分CSLive/シェイプアップ・REC(録画)[予約]			14:20/40分ファンクショナルコンディショニング・喜川[予約]			14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30	15:30/60分キッズ体育スクール[スクール]			15:30/150分卓球(フリー)			15:30/170分卓球(フリー)			15:30	15:15/30分エアロサキット・簡潔[予約]			15:20/40分CSLive/ヨガ・REC(映像)[予約]			15:30
16:00				16:00/60分有料セッション/バレエ・辻本[セッション]			16:00										16:00	16:10/40分エアサイクルフィットネス/バウライド・簡潔[予約]						16:00
16:30							16:30	16:30/60分キッズ体育スクール[スクール]									16:30				16:20/40分ZUMBA(R)・石坂[予約]	16:30/15分ジムスモ/みんなでお楽しみ会		16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00				18:10/40分CSLive/Zen Yoga・REC(録画)[予約]			18:00	18:25/30分ストレッチ・簡潔[予約]									18:00	18:10/40分ヒップホップ・毛戸[予約]						18:00
18:30							18:30				18:40/30分ファイトアタックBEAT・簡潔[予約]						18:30							18:30
19:00				19:00/40分クラブ限定/TAEBO(R)・毛戸[予約]			19:00	19:10/30分CSLive/シェイプアップ/20分REC(録画)[予約]						19:00/40分ピラティス・清水[予約]			19:00							19:00
19:30							19:30				19:20/40分シェイプアップ・簡潔[予約]						19:30							19:30
20:00				19:50/40分ZUMBA(R)・簡潔[予約]			20:00	20:00/40分ストリートダンス・桐原[予約]					20:00/40分CSLive/エアサイクルフィットネス/バウライド・REC(録画)[予約]	20:00/90分ジャズダンススクール・伊藤[スクール]			20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00				20:50/40分エアサイクルフィットネス/バウライド・簡潔[予約]			21:00	20:50/30分ファンクショナルコンディショニング・簡潔[予約]					20:50/30分CSLive/オリジナルトレーニング・REC(録画)[予約]			21:00								21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
曜日	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	曜日	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	曜日	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	第一スタジオ	第二スタジオ	ジムエリア	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			

休館日