

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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(別途入金手続き、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				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
09:00									09:00								09:00	
09:30			09:30/09:35 CSLive/エアロバイク/水曜限定 [予約]				09:30/09:35 CSLive/エアロバイク/水曜限定 [予約]		09:30			09:30/09:35 CSLive/エアロバイク/水曜限定 [予約]				09:30/09:35 CSLive/エアロバイク/水曜限定 [予約]	09:30	
10:00	10:00/40分)コンビネーション エアロ・北村[予約]	10:00(50分) + クラブ限定 /ラテンエクササイズ/コン ザルサ・北本[予約]	10:00/40分)CSLive/ピラ ティス[予約]		10:00/40分)ラテンファン ・北本[予約]		10:00/40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]		10:00	10:00/40分)シンプルエア ロLow・柳田[予約]		10:00/40分)CSLive/健 康太極拳[予約]		10:00/40分)オリジナルエ アロ・大下[予約]	10:00/40分)CSLive/カラ ダデットクス[予約]		10:00	
10:30									10:30								10:30	
11:00	10:50/40分)STEP jam 古本[予約]			10:45/10分)ジムスモ/コアボ ールエクササイズ		11:00/40分)健康体操・柳 田[予約]		11:00/40分)CSLive/シ ェイパンプ[予約]		11:00	10:50/40分)ZUMBA (R) ・安東[予約]	10:45/10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	10:50/40分)健康体操・清 口[予約]			10:45/10分)ジムスモ/シェイパ ンプ	11:00	
11:30	11:40/40分)ヨガ・古本[予 約]			11:45/10分)フレックスストレッチ				11:45/10分)ジムスモ/コアボ ールエクササイズ		11:30	11:40/40分)シンプルエア ロ・古本[予約]					11:45/10分)ジムスモ/背中シェ イパンプ	11:30	
12:00			12:10/40分)CSLive/シェ イパンプ[予約]		12:10/40分)ボディメイク トレーニング・柳田[予約]		12:10/40分)CSLive/ピラ ティス[予約]		12:00			12:10/40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]				12:10/40分)有料セッション /ボディトレーニング/清 口[セッション][予約]	12:00	
12:30	12:30/40分)シンプルエア ロLow・北本[予約]			12:30/10分)コアボールエク ササイズ					12:30	12:30/40分)ボディメイク トレーニング/清口[予約]			12:30/40分)シンプルエア ロ・柳田[予約]		12:40/40分)有料セッション /ボディトレーニング/清 口[セッション][予約]	12:30		
13:00			13:00/40分)CSLive/カラ ダデットクス[予約]		13:00/40分)ZUMBA (R) ・沖本[予約]		13:00/40分)CSLive/ワ ーヨー[予約]	13:00/10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	13:00	13:20/40分)カラダデットク ス・古本[予約]		13:00/30分)CSLive/フラ エクササイズ[予約]				13:00/40分)ヨガ・山本[予 約]	13:00	
13:30	13:20/40分)ラテンファン ・大下[予約]								13:30								13:30	
14:00					14:00/40分)バレエエクサ サイズ・大森[予約]				14:00								14:00	
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00								15:00	
15:30	15:15/60分)キッズ体育ス クール[スクール]		15:30/60分)キッズダンス スクール[スクール]		15:15/60分)キッズ体育ス クール[スクール]				15:30	15:15/60分)キッズ体育ス クール[スクール]					15:30/60分)キッズダンス スクール[スクール]	15:30		
16:00									16:00	16:00/90分)バレエスク 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)キッズダンス 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	16:30/60分)キッズ体育ス クール[スクール]					16:30/60分)キッズダンス スクール[スクール]	16:30		
17:00									17:00								17:00	
17:30	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	17:30/60分)キッズ体育ス クール[スクール]	17:30/90分)キッズバレエ 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		
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00	19:10/40分)フィットアタック BEAT・安田[予約]			19:00/10分)ジムスモ/お昼シェ イパンプ	19:10/40分)ラテンファン ・大下[予約]			19:00/10分)ジムスモ/お昼シェ イパンプ	19:00	19:10/40分)ボディメイク トレーニング/清口[予約]		19:10/40分)CSLive/ワ ーヨー[予約]	19:00/10分)ジムスモ/お昼シェ イパンプ	19:10/40分)シンプルエア ロ・古本[予約]	19:10/40分)CSLive/Lati n[予約]	19:00/10分)ジムスモ/コアボ ールエクササイズ	19:00	
19:30			19:20/40分)CSLive/Lati n[予約]			19:20/40分)CSLive/シ ェイパンプ[予約]			19:30								19:30	
20:00	20:10/40分)エアロサーキ ット/清口[予約]		20:10/40分)CSLive/ヨガ [予約]	20:00/10分)ジムスモ/お昼シェ イパンプ	20:10/40分)コンビネーシ ョンエアロ・藤川[予約]		20:10/40分)CSLive/エア ロ/フィットネスハ ワーライト[予約]	20:00/10分)ジムスモ/背中シェ イパンプ	20:00	20:10/40分)コンビネーシ ョンエアロ・大下[予約]		20:00/40分)CSLive/X-CORE REACTIV[予約]	20:00/10分)フレックスストレッチ	20:10/40分)フリースタ イルダンス・藤川[予約]	20:10/40分)シェイパ ンプ40[予約]	20:00/10分)ジムスモ/コアボ ールエクササイズ	20:00	
20:30									20:30								20:30	
21:00	21:00/40分)シェイパ ンプ40・安田[予約]			21:00/10分)ジムスモ/みんな でストレッチ				21:00/10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	21:00	21:00/40分)フィットアタ ックBEAT・安田[予約]					21:00/10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	21:00		
21:30									21:30								21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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(別途入金手続き、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	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
08:00					08:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]				08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				08:00
08:30													08:30
10:00					10:10(40分)コンピネーションエアロLow・大下[予約]		10:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]		10:10(40分)シンプルエアロ・柳田[予約]	10:00(50分)★クラブ限定マサラハンブラ(R)・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/フィットアップPRO[予約]		10:00
10:30							10:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]	10:45(30分)ジムスモ/みんなでストレッチ				10:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:30
11:00					11:10(40分)シンプルエアロ・吉本[予約]			11:00(40分)コンピネーションエアロLow・大下[予約]			11:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/HR[予約]		11:00
11:30												11:30(10分)フレックスストレッチ	11:30
12:00					12:10(40分)シェイプハンブ40・満口[予約]		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00(40分)シェイプハンブ40・安田[予約]		12:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00
12:30													12:30
13:00					13:00(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]		13:00(30分)CSLive/ホチキックレーニング[予約]		13:00(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]		13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス ハウライド[予約]		13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30					14:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]				14:15(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				14:30
15:00												15:00(10分)ジムスモ/シェイプスタイル	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[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
16:00												16:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	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(60分)キッズ体育スクール[スクール]								16:30
17:00												17:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	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
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日