

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年06月 -

6日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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	★				土				日				曜日	
曜日	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	
08:00													08:00	
08:30					08:30(60分)キッズダンススクール[スクール]						08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		08:30	
09:00													09:00	
09:30					09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]						09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		09:30	
10:00													10:00	
10:30					10:30(30分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				10:30(40分)コンディネーションエアロ・郡山[予約]		10:30(40分)健康体操・丸山[予約]		10:30	
11:00					10:45(45分)ワンクッションコンプレックス[予約]	10:50(40分)ボクシング・増野[予約]							11:00	
11:30					11:40(40分)ストレッチ・平山[予約]				11:25(40分)ヨガ・郡山[予約]		11:30(30分)CSLive/コアCORE TRAINING[予約]	11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)スクール	11:30	
12:00					11:40(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]								12:00	
12:30					12:35(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:40(40分)CSLive/LatiLati[予約]			12:20(30分)ボクシング・河原[予約]	12:25(40分)パワーヨガ・郡山[予約]		12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)スクール	12:30	
13:00													13:00	
13:30					13:40(40分)ヒップホップ・松尾[予約]	13:40(40分)CSLive/ヨガ松尾[予約]			13:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]			13:15(180分)バドミントン(フリー)	13:30	
14:00									14:05(40分)シェイプアップ・前田[予約]				14:00	
14:30													14:15(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ	14:30
15:00					15:00(40分)シンプルステップ・中村(正)[予約]	15:00(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]			15:00(40分)ストレッチ・平山[予約]				15:00	
15:30	15:30(180分)ジュニアダンススクール(スクール)										15:15(30分)エアイクロフィットネス/スリムライド・前田[予約]		15:30	
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)・稲田[予約]				16:00(40分)ヨガ・樺木[予約]	16:00(40分)CSLive/エアサウナ/スリムライド・前田[予約]			16:00	
16:30			16:30(240分)キッズベースボールスクール[スクール]										16:15(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ	16:30
17:00					17:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]								17:00	
17:30					17:30(60分)キッズテニススクール[スクール]								17:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	17:30
18:00													18:00	
18:30					18:40(90分)テニススクール[スクール]								18:30	
19:00									19:00(60分)バレーボール(フリー)				19:00	
19:30													19:30	
20:00													20:00	
20:30													20:30	
21:00													21:00	
21:30													21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
曜日	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	