

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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 [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				
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム					
08:00							08:00										08:00							08:00				
08:30							08:30										08:30							08:30				
10:00							10:00										10:00							10:00				
10:30	10:15(60分)CBLive/ボクシング *PPPS-REC[予約]	10:25(40分)シンプル エアロ・音楽[予約]					10:25(40分)*クラブ 限定/コアボデー *高橋[予約]	10:20(40分)*クラブ 限定/音楽エクササイズ *吉田[予約]					10:25(40分)シンプル エアロ・純音[予約]	10:20(40分)ヨガ・高橋 [予約]		10:25(40分)ZUMBA (R)・大木[予約]	10:20(40分)エアロサ ーキット・茂木[予約]								10:30(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(児童)[ス クール]		10:45(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
11:00							11:00										11:00							11:00				
11:30	11:20(40分)ZUMBA (R)・AKIKO[予約]	11:25(40分)ボクシング スリムアップ・小室[予約]					11:25(40分)コンピネー ションエアロ・高橋[予約]	11:20(40分)ファンク ションエアロ・高橋[予約]					11:20(30分)ファンク ションエアロ(高橋)	11:20(30分)シェイプバ ンク・高橋[予約]		11:25(40分)ピラティス ・大和田[予約]	11:20(40分)コンピネー ションステップ・茂木 [予約]								11:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		11:45(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
12:00							12:00										12:00							12:00				
12:30	12:20(40分)*クラブ 限定/ボールコンディ ション・小室[予約]	12:25(30分)パワーバ ンク・音楽[予約]					12:20(40分)ジャズダン ス・宮澤[予約]	12:20(30分)ピラ ティス・大野[予約]					12:05(40分)ランダン ス・大野[予約]	12:10(40分)ワークア ウトヨガ・内野[予約]		12:25(40分)ヨガ・身 志[予約]	12:20(40分)オリジ ナルエアロ・高橋[予約]								12:30(40分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	12:05(40分)*クラブ 限定/コアボデー *高橋[予約]		12:45(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
13:00							13:00										13:00							13:00				
13:30	13:15(30分)ダンスWA VE・音楽[予約]	13:15(30分)フィールビ ラリス・内野[予約]					13:15(40分)ヨガ・大野 [予約]	13:10(40分)シンプル エアロ・音楽[予約]					13:05(40分)コンピネー ションステップ・足立 [予約]	13:10(40分)シェイプバ ンク・高橋[予約]		13:20(40分)ファンク ションエアロ・高橋[予約]	13:10(40分)ピラティス ・大野[予約]								13:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	13:05(40分)ファンク ションエアロ・高橋[予約]		13:45(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
14:00							14:00										14:00							14:00				
14:30							14:30										14:30							14:30				
15:00							15:00										15:00							15:00				
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)ダンス スクール[スクール]					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]					15:30(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]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]								15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		15:20(40分)ZUMBA (R)・AKIKO[予約]
16:00							16:00										16:00							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)キッズダン ススクール[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[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[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]		16:40(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
17:00							17:00										17:00							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(60分)キッズダン ススクール[スクール]					17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(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]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール]		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[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/みんな で楽しむ企画
18:00							18:00										18:00							18:00				
18:30							18:30										18:30							18:30				
19:00							19:00										19:00							19:00				
19:30	19:40(40分)フィットネ スセッション-REC[予 約]	19:35(40分)ヨガ・及川 [予約]					19:30(60分)CBLive/パ ワーレンプ・Lati -REC[予約]	19:30(60分)CBLive/パ ワーレンプ・Lati -REC[予約]					19:10(40分)ピラティス ・大和田[予約]	19:10(40分)ピラティス ・大和田[予約]		19:10(40分)ピラティス ・大和田[予約]	19:10(40分)ピラティス ・大和田[予約]								19:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]	19:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		19:40(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
20:00							20:00										20:00							20:00				
20:30	20:40(30分)ダンスWA VE・音楽[予約]	20:40(30分)パワーバ ンク・伊勢[予約]					20:00(30分)フィットネ スセッション-REC[予 約]	20:00(40分)フィールヨ グ・高橋[予約]					20:05(30分)ボクシング ・伊勢[予約]	20:05(30分)ボクシング ・伊勢[予約]		20:05(30分)シェイプバ ンク・高橋[予約]	20:05(30分)シェイプバ ンク・高橋[予約]								20:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	20:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		20:40(10分)ジムスモ/みんな で楽しむ企画
21:00							21:00										21:00							21:00				
21:30							21:30										21:30							21:30				
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム					