

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、26日(火)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 >

月				火				曜日	水				木				曜日	
スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	曜日	
09:00								09:00									09:00	
09:30								09:30									09:30	
10:00								10:00									10:00	
10:30	10:25(40分)シンブルエアロ・吉永[予約]	10:15(40分)CSLive/カラダアップ・ス・REC[予約]						10:30	10:25(40分)＊クラブ限定/コアボーディング・尾澤[予約]		10:20(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・吉田[予約]		10:20(40分)シンブルエアロ・蛸谷[予約]	10:20(40分)ヨガ・高橋[予約]			10:30	
																		10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
11:00			11:00(80分)卓球(フリー)					11:00									11:00	
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	11:25(40分)ボディアクアス・小笠原[予約]						11:30	11:25(40分)コンビネーションエアロ・尾澤[予約]		11:20(40分)ファンクショナルトレーニング・吉田[予約]		11:20(30分)シェイブアップPOWER・通磨[予約]		11:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・大野[予約]		11:30	
																		11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善
12:00								12:00									12:00	
12:30	12:15(40分)シェイブアップ・吉永[予約]	12:20(40分)＊クラブ限定/ボールコンディショニング・小笠原[予約]	12:30(30分)卓球練習会・松崎					12:30	12:20(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]	12:20(30分)ビューティプロジェクト/ウエストライン・吉永[予約]			12:15(40分)ラテンダンス・大野[予約]	12:20(30分)Fit Fun・尾崎[予約]			12:30	
																		12:45(10分)ジムスモ/はじめてピラティス
13:00			13:10(90分)卓球(フリー)					13:00									13:00	
13:30	13:15(30分)ダンスWAVE・吉永[予約]	13:15(30分)フィールビラティス・内野[予約]						13:30	13:15(40分)ヨガ・大野[予約]	13:10(40分)シンブルエアロ・吉永[予約]			13:10(40分)オリジナルエアロ・尾崎[予約]	13:10(40分)/バリエエクササイズ・宮島[予約]			13:30	
																		13:10(40分)シンブルエアロ・吉永[予約]
14:00	14:00(40分)シンブルステップ・吉田[予約]							14:00	14:10(40分)CSLive/スモース＆ヒーリング・REC[予約]								14:00	
14:30								14:30									14:30	
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)キッズダンススクール[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					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)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(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	
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][予約]	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(60分)キッズ体育スクール[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)キッズ空手スクール[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	
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][予約]	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[スクール]	17:30(60分)合気道スクール[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(90分)キッズ空手スクール[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	
18:00								18:00									18:00	
18:30								18:30		18:30(60分)合気道スクール[スクール]							18:30	
19:00								19:00	18:10(30分)CSLive/IN-CORE FIGHTING-REC[予約]				18:10(40分)ピラティス・大和田[予約]	18:10(40分)CSLive/Lati・REC		19:00		
19:30	19:35(40分)ヨガ・及川[予約]	19:40(40分)CSLive/フアイトアタックPRO・REC[予約]						19:30									19:30	
20:00								20:00	20:00(30分)シェイブアップPOWER・岡田[予約]	20:00(40分)フィールヨガ・宿谷[予約]		18:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善			20:05(30分)シェイブアップ・鈴木[予約]		20:00	
																		18:45(10分)ジムスモ/二の腕＆胸を引き締め
20:30	20:40(30分)ダンスWAVE・神坂[予約]	20:40(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ・岡田[予約]						20:30									20:30	
21:00								21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:50(30分)ワークアウトヨガ・内野[予約]			20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	21:00	
																		20:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善
21:30								21:30									21:30	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	曜日

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、26日(火)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
	スタジオ1	スタジオ2	BF マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	BF マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	BF マルチスタジオ	ジム	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00													10:00
10:30	10:25(40分)ZUMBA(R) ・大木[予約]	10:20(40分)エアローキ ット・茂木[予約]			10:15(40分)ヨガ・高橋[予 約]	10:00(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(幼児)[スクール]	08:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 骨改善		10:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	10:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	08:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	10:30
								10:35(40分)ヨガ・及川[予 約]				10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締 め	
11:00													11:00
11:30	11:25(40分)ピラティス・大 和田[予約]	11:20(40分)コンビネーシ ョンステップ・茂木[予約]			11:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ・尾澤[予約]	11:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	11:30(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/二の腕&脇 引き締め		11:00(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(幼児)[スクール]	11:45(10分)ジムスモ/背中引き締 め	11:30
12:00													12:00
12:30	12:25(40分)ヨガ・与倉[予 約]	12:30(30分)ジムスモ/み んなで腸トレ・小林[予約]			12:05(40分)*クラブ限定 /コアボーディング・尾澤 [予約]								12:30
13:00													13:00
13:30	13:20(30分)モビリティスト レッチ・内野[予約]				13:00(40分)CSLive/Last・Last REC[予約]								13:30
14:00													14:00
14:30					13:55(40分)ファンクショナ ルコンディショニング・与 倉[予約]	13:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	13:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			13:30(40分)シェイプバン プ・園田[予約]			14:30
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)キッズダンス 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]	15:30(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]			15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00	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(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]						17:00
17:30													17:30
18:00	17:30(60分)キッズ体育ス クール[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(児童)[スクール]								18:00
18:30													18:30
19:00	18:00(40分)ヨガ・与倉[予 約]												19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・神取[予約]	20:05(30分)CSLive/スー・CORE DANCING-REC[予約]											20:00
20:30													20:30
21:00	20:50(40分)ジャズダンス・ 宮澤[予約]												21:00
21:30													21:30
	スタジオ1	スタジオ2	BF マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	BF マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	BF マルチスタジオ	ジム	
曜日	金				土				日				曜日