

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
13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
	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		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	
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/カラダチェック・REC[予約]							10:30	10:25(40分)*クラブ限定/コアボーディング・尾崎[予約]		10:20(40分)*クラブ限定/管線エクササイズ・吉田[予約]		10:20(40分)シンブルエアロ・蛭谷[予約]	10:20(40分)ヨガ・高橋[予約]			10:30
11:00			11:00(80分)卓球(フリー)	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					11:00				10:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善				10:45(10分)ジムスモ/二の腕も引き締める	11:00
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	11:25(40分)ボディアストレッチ・小笠原[予約]							11:30	11:25(40分)コンビネーションエアロ・尾崎[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)シェイプアップPOWER・遠藤[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
12:00				11:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし					12:00				11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め				11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレほぐし	12:00
12:30	12:15(40分)シェイプアップ・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・松岡						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/ヒップライン・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
13:00			13:10(90分)卓球(フリー)	12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め					13:00				12:45(10分)ジムスモ/かんたん足裏改善				12:45(10分)ジムスモ/はじめてビギナース	13:00
13:30	13:15(30分)ダンスWAVE・吉永[予約]	13:15(30分)ワークアウトヨガ・内野[予約]							13:30	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)くしエエクササイズ・宮島[予約]			13:30
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/スモースムヒーリング・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(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(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[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(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[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	19:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約]				19:10(40分)ピラティス・大和田[予約]				19:00
19:30	19:35(40分)ヨガ・及川[予約]	19:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		19:45(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め					19:30				19:45(10分)ジムスモ/背こり予防・改善				19:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:30
20:00									20:00	20:00(30分)シェイプアップPOWER・岡田[予約]	20:00(40分)フィールヨガ・稲谷[予約]				20:00(40分)CSLive/Lati Lab・REC			20:00
20:30	20:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					20:30	20:50(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:50(30分)シェイプアップ・鈴木[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		20:30
21:00									21:00									21:00
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10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
13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	
09:00													09:00
09:30													09:30
10:00								09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				09:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	10:00
10:30	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]			10:15(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]			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]		10:30
11:00				10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ改善				10:35(40分)ヨガ・及川[予約]				10:45(10分)ジムスモ/二の腕と胸引き締め	11:00
11:30	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]			11:10(40分)コンピネーションエアロ・尾澤[予約]					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(児童)[スクール]		11:30
12:00						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]		11:35(40分)バレーエクササイズ・与倉[予約]			11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00
12:30	12:25(40分)ヨガ・与倉[予約]	12:30(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ・内野[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				12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレまでし				13:00(40分)CSLive/Late! REC[予約]					13:00
13:30	13:20(30分)モビリティストレッチ・内野[予約]												13:30
14:00						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)シェイプアップ・園田[予約]				14:00
14:30									14:25(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・REC[予約]				14:30
15:00						14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						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(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]						16:30
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]								17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	19:10(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・小林[予約]	20:00(30分)CSLive/スー・CORE DANCING・REC[予約]		19:45(10分)ジムスモ/はじめてゼミナリス									20:00
20:30													20:30
21:00	20:50(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]			20:45(10分)ジムスモ/足裏までし									21:00
21:30													21:30
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	曜日