## セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。

3日(月)、24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 >

<u>&lt; &lt; 500                                </u>																		
月					火				曜日	*				*				曜日
	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ĎΔ	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	94		スタジオ1	スタジオ2	8F マルチスタジオ	276	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	27	
09:00									09:00									09:00
09:30																		
09:30									09:30							ļ		09:30
10:00									10:00									10:00
	10:25(40分)シンブルエア ロ・吉永[予約]	10:15(40分)CSLive/カラダデトッ								10:25(40分) * クラブ限定		10:20(40分) * クラブ限定		10:20(40分)シンブルエア	7 10:20(40分)ヨガ・高橋[予約]			"
10:30	口・吉永[予約]	JA NEGET #93					1		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]		ロ・蛯谷[予約]	約」			10:30
10.00				10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋			<del> </del>					1	10:45(10分)ジムスモ/藤痛予防・改善	•			10:45(10分)ジムスチ/二の始え	80
				hV			<b>_</b>						改善				10:45(10分)ジムスモ/二の腕& 引き締め	
11:00			11:00(80分)卓球(フリー)	l					11:00									11:00
	11:20(40分)ZUMBA(R) ·AKIKO[予約]	11:25(40分)ボディケアス トレッチ・小笠原[予約]								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)シェイブパン プPOWER・遠藤[予約]	1	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	-AKIKO[ PRI]	トレッナ・小立原[ ドキシ]		İ					11:30	コンエノロ・ルルギ[1/47]		約]		フトロルトは、海崎「」が		1	l	11:30
				11:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし			<del> </del>					1	11:45(10分)ジムスモ/背中引き締				11:45(10分)ジムスモ/かんたん! 薄ほぐし	筋
10.00			ł				<del> </del>		10.00		<b>!</b>		b			<b></b>	膜ほぐし	10.00
12:00		10 00/10 (X) . h = =2 m m							12:00		to constitut - where he							- 12:00
	12:15(40分)シェイノハン ブ·吉永[予約]	12:20(40分) * クラブ限定 /ポールコンディショニン グ・小笠原[予約]								12:20(40分)ジャズダンス・ 宮澤[予約]	/ヒップライン・吉永[予約]			12:15(40分)ファンタンス・ 大野[予約]	· 12:20(30分)Fit Fun·尾 崎[予約]			
12:30		グ・小笠原[予約]	12:30(30分)卓球練習会· 松崎						12:30									12:30
		Ī	144-4	12-45(10分)ジムスモ/お腹引き締め			T						12:45(10分)ジムスモ/かんたん姿 勢改善				12:45(10分)ジムスモ/はじめて ラティス	ď
13:00			13:10(90分)卓球(フリー)				†		13:00		13:10(40分)シンブルエア	†	2790	13:10(40分)オリジナルエ	13:10(40分)パレエエクサ	†		13:00
10.00	12-15(20分)が、フルハハ	12:15/20公)ローカマウト	1						.0.03	13:15(40分)ヨガ・大野[予	13:10(40分)シンブルエア ロ・吉永[予約]			アロ・尾崎[予約]	13:10(40分)パレエエクサ サイズ・宮島[予約]			
	13:15(30分)ダンスWAVE ・吉永[予約]	ヨガ・内野[予約]								約]								
13:30			1	<u> </u>					13:30									13:30
14:00	14:00(40分)シンブルステップ・吉田[予約]		1						14:00	14:10(40分)CSLive/スム								14:00
	ッフ・吉田[予約]		1							14:10(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [予約]						<del> </del>		
14:30		ļ		ļ					14.00							<del> </del>		14:30
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
															T			-1
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス	1			15:30(60分)キッズ体育ス		15:30	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス		15:30(60分)キッズ体育ス		15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	1	15:30
	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	クール(幼児)[スクール]	<b></b>			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			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]	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]		クール(幼児)[スクール]		
		ľ														Į.		
16:00									16:00							]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス	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				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	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		16:30(60分)キッズ体育ス	( 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	1	16:30
	クール(児童)[スクール]	スクール【スクール』「予約	クール(児童)[スクール]	<b> </b>			クール(児童)[スクール]			クール(児童)[スクール]	クール【スクール】	クール(児童)[スクール]	<b></b>	クール(児童)[スクール]	クール【スクール】	クール(児童)[スクール]	<b> </b>	
17:00									17:00									17.00
17:00									17:00									17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス	17:30(60分)キッズダンス	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	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		17:30(60分)キッズ体育ス	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		17:30
	ノ ル(元重/[スノ ル]	]	ノ ル(元里/(ペノ ル)	Î			・ アルルエルスアルコ			7 70[X 7 70]	70[X 7 70]	ノ ル(元里/[スノ ル]		フル(元里/(ペンル)	7 70[X7 70]	ノ ル(元里/(スノ ル)		1
18:00							•		18:00					1		1		18:00
				ł		<del> </del>					I		<del> </del>	1		1	<del> </del>	-1
40.00				<b>!</b>				<b></b>	40.00		10.00(00(1) 0 = 3% = 1	-	<b></b>	-	-		ļ	
18:30							ļ		18:30		18:30(60分)合気道スクー ル[スクール]				-1			18:30
											1			<u></u>	<u> </u>	1		
19:00			]						19:00	19:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING·REC[予約]	1			19:10(40分)ピラティス・大 和田[予約]	-			19:00
		t	t				t						İ	和田L予約」		t		
19:30	19:35(40公)ヨガ・及川「本	19:40(40分)CSL iv- /ファ	<del> </del>				<del> </del>		10-20			<b>-</b>		1		<del> </del>		10.20
19:30	約]	19:40(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・REC [予約]	ļ	Indexeduct ( a make to the			<del> </del>		18:30		<del> </del>	<del> </del>	10.45(1045)25 / == (W=11==		<b>-</b>	<b> </b>	10.45(10.65)25 / 22 - 186	18:30
		「ア利」	L	19:45(10分)ジムスモ/脚 &お尻引 き締め	ļ		<u> </u>					<b>_</b>	19:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善	ļ		<u> </u>	19:45(10分)ジムスモ/腰痛予防 改善	4
20:00									20:00	20:00(30分)シェイブパン プPOWER・岡田[予約]	20:00(40分)フィールヨガ・ 宿公[予約]			1	20:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC			20:00
							1			ン・〇**に、  岡田[『非]	III GT 1 431		1	T	Laurico			
20:30	20:40(30分)CSLive/X—CORE DANCING[予約]	<b>†</b>	t				t		20:30			<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		†		20:30
20.00	DANCING[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたく.2			<b>+</b>		20.00	20.E0(404)711MP 4 (P)	<b>+</b>		20:45/10分)ジムスモ/かんたく。館	20.50(2042)\$.= 47.65		<del> </del>	20:45(10分)ジムスモ/お腹引き	±
		ļ		20:45(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ			<b>_</b>			20:50(40分)ZUMBA(R) ·大木[予約]	L	<b></b>	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	zu:5U(3U分)シェイブパン ブ・鈴木[予約]	´	<b></b>	あっい(ロカ/ノム人七/お腹引き)	1
21:00									21:00					<u></u>				21:00
			T	[		[	T				[	1	T		1	T		1
21:30		t	İ				†		21:30		1	<b>†</b>	İ	<b></b>	†	<b>†</b>		21:30
							<del> </del>					<b>+</b>			+	<del> </del>		
				***													10.	
	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	âΤ	スタジオ1	スタジオ2	8F マルチスタジオ	ñΛ		スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	27 A	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ñΥ	
曜日		J	FI			:	火		曜日		7	<u>水</u>				<u>*                                      </u>		曜日

## セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。 3日(月)、24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

## ノラかいナト

	ジオ >												
曜日		<u> </u>					t .				B	曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	8F マルチスタジオ	ĐΔ	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ら77	スタジオ1	スタジオ2	8F マルチスタジオ	ĐΔ	
09:00													09:00
09:30	l				l								09:30
								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						10:00(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		10:00
	10:25(40分)ZUMBA(R)	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]	7 70 (4)30//2017	) /*(4))(/)// /*)			, , , (, ( <u>, , , , , , , , , , , , , , ,</u>	) /*(JCE/D() //-		
10:30	- VW[ hall	シレ・アンド トルコ			100				10:35(40分)ヨガ・及川[予	1			10:30
				10:45(10分)ジムスモ/かんたん姿 勢改善		1		10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	約]			10:45(10分)ジムスモ/二の腕 &胸 引き締め	1
11:00					11:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ・尾澤[予約]				1	11:00(60分)キッズ体育ス	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		11:00
	11:25(40分)ピラティス・大	11:20(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]			ヨンエアロ・尾澤(予約)			<b>†</b>		クール(幼児)[スクール]	クール(幼児)[スクール]		•
11:30	和田[予約]	ョンステップ・茂木[予約]			1	11:30(60分)キッズ体育ス	11:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		11:35(40分)パレエエクサ サイズ・与倉[予約]	i		<b></b>	11:30
				11:45(10分)ジムスモ/脚 &お尻弓 き締め		クール(児童)[スクール]	クール(児童)[スクール]	11:45(10分)ジムスモ/膝痛予防・改善	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			l	き物の	12:05(40分) * クラブ限定	1		작품	1			トレッチ	12:00
	12:25(40分)ヨガ・与倉[予				12:05(40分) * クラブ限定 - /コアボーディング・尾澤 [予約]					I			12.00
12:30	約]	12:20(20分)だんフェ/み			-				12:20(40公)ファイトアタッ				12:30
12.30		12:30(30分)ジムスモ/み んなで筋トレ・内野[予約]		1945(10分)ジムスモ/かんたん節					12:30(40分)ファイトアタッ クBEAT・小林[予約]				12.00
				12:45(10分)ジムスモ/かんたん蒙膜ほぐし	1200(404)(0.01)(14)(14).		ļ			ļ			
13:00					13:00(40分)CSLive/Lati Lati REC[予約]								13:00
	13:20(30分)モビリティスト レッチ・内野[予約]												
13:30						【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)シェイブパン ブ・園田[予約]				13:30
					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]								
14:00					倉[予約]								14:00
									14:25(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [予約]				
14:30						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		[予約]				14:30
					1	クール(光量)「スクール」	クール(光里)「スクール」		1				
15:00		·				1							15:00
		<del> </del>			<b>†</b>	1			15:20(40分)ZUMBA(R) •AKIKO[予約]				
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス		15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス		·AKIKO[予約]				15:30
	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	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]		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]	クール(児童)[スクール]		1				
16:00	-			<b></b>	ĺ					ļ			16:00
10.00					-								10.00
	10.00(00八) と…ず仕事っ	10.00(00(1) + + #1 +	10.00(00八)と…ずは奔っ		10.00(00()) # # #2 . 7	10.00(00八)と…ず仕本コ	10.00(00八) ナーブ仕事コ						
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	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]		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]	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
	, ,,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	) // (SEE/DV) //-		]								
18:00	1				1								18:00
				İ	1			T					
18:30							İ						18:30
19:00	19:10(40分)ヨガ・与倉[予					<del> </del>	<del> </del>	·	<b>†</b>				19:00
	約]												
19:30	ł												19:30
10.00		<b>-</b>		19:45(10分)ジムスモ/はじめてヒ									- 10.00
	20.00(40分)ファイトマカッ	20:05(20:45)CSL live (Y=COPE		19:45(10分)ジムスモ/はじめてビ ラティス									
20:00	20:00(40分)ファイトアダッ クBEAT・小林[予約]	20:05(30分)CSLive/X—CORE DANCING·REC[予約]											20:00
					<b>_</b>		ļ						
20:30		<u> </u>			<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	L				20:30
	20:50(40分)ヒップホップ・ 宮澤[予約]			20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし									
21:00													21:00
				T			T		T				
21:30					İ	1	T		1			1	21:30
		1					1						
	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ΩL	スタジオ1	スタジオ2	8F マルチスタジオ	ñγ	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ñΥ	
曜日			2				£				8		曜日