

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、25日(日)、26日(月)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、31日(土)は休館日です。

12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)シンプルエアロ・吉永[予約] 10:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	10:15(40分)CSLive/カラダテンクス・REC[予約]				10:25(40分)*クラブ風走/ヨアボーリング・尾澤[予約]		10:20(40分)*クラブ風走/骨盤エクササイズ・吉田[予約]		10:20(40分)シンプルエアロ・鈴谷[予約]								10:30	
11:00					11:00(80分)卓球(フリー)				11:00	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)シェイプバン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・大割[予約]						11:00
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	11:25(40分)ボディケア・トレッчи・小笠原[予約]			11:45(10分)ジムスモ/はじめごはん				11:30	12:00(40分)ジャズダンス・吉永[予約]	12:00(30分)ジャズダンス・吉永[予約]	12:15(40分)ラテンダンス・大野[予約]	12:00(30分)Fit Fun・尾崎[予約]						11:30
12:00									12:00	12:30(30分)ジャズダンス・吉永[予約]	12:30(30分)ジャズダンス・吉永[予約]	12:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	12:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし						12:00
12:30	12:15(40分)シェイプバン・吉永[予約] 12:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	12:20(40分)*クラブ風走/ボーランディング・コング・小笠原[予約]			12:30(30分)卓球練習会・松崎				12:30	13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・吉永[予約]	13:10(40分)シンプルエアロ・吉永[予約]	13:10(40分)オリジナルエアロ・尾崎[予約]	13:10(40分)パレエエクササイズ・宮島[予約]					12:30
13:00					13:10(90分)卓球(フリー)				13:00	13:15(30分)ダンスWAVE・吉永[予約]	13:15(30分)ワークアウト・吉永[予約]	13:30							13:00
14:00	14:00(40分)シンプルステップ・吉田[予約]								14:00	14:10(40分)CSLive/スマース&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(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(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(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(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										17:00
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(60分)合気道スクール[スクール]		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	
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/ファイアタックPRO・REC[予約]			19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし				19:30									19:30	
20:00									20:00	20:00(30分)CSLive/シェイプバンPOWER[予約]	20:00(40分)フィールヨガ・宿谷[予約]			20:00(40分)CSLive/Lati Lat・REC					20:00
20:30	20:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]				20:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善		20:50(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]		21:00	20:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	20:50(30分)シェイプバン・鈴木[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし				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	
	月				火				水					木					

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、25日(日)、26日(月)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、31日(土)は休館日です。

12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	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
09:30													09:30
10:00	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(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]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		10:00
10:30					10:45(10分)ジムスモ/はじめビラティス				10:45(10分)ジムスモ/横尾千鶴[予約]		10:35(40分)ヨガ・及川[予約]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30
11:00	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]				11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:00	
11:30					11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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)バレエエクササイズ・与倉[予約]	11:45(10分)ジムスモ/はじめビラティス	11:30	
12:00	12:25(40分)ヨガ・与倉[予約]				12:05(40分) * クラブ限定ヨアボーディング・尾澤[予約]				12:30(40分)ファイトアッカBEAT・小林[予約]				12:00
12:30		12:30(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ・内野[予約]											12:30
13:00					12:45(10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め								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/Lati LatREC[予約]								13:30
14:00													14:00
14:30													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]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					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[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
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[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	19:10(40分)ヨガ・与倉[予約]												18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアッカBEAT・小林[予約]	20:05(30分)CSLive/X-CORE DANCING-REC[予約]				19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め							20:00
20:30													20:30
21:00	20:50(40分)ヒップホップ・宮澤[予約]					20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ改善							21:00
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	スタジオ1	スタジオ2	6F マルチスタジオ	ジム	曜日
曜日	金				土				日				曜日