

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)、8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 >

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/足裏ほぐし								10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		
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)ボディアーストレッチ・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	
			11:45(10分)ジムスモ/はじめてピラティス								11:45(10分)ジムスモ/二の腕ふくす締め				11:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			
12:00								12:00									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	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/レグライン・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	
			12:30(30分)卓球練習会・松岡									12:45(10分)ジムスモ/背中引き締め				12:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・吉永		
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)ワークアウトヨガ・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	
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(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(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(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	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/フアイトアタックPRO・REC[予約]					19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレほぐし	19:30								19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	19:30	
20:00								20:00	20:00(30分)CSLive/シェイプアップPOWER[予約]	20:00(40分)フィールヨガ・稲谷[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・吉永	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/かんたん筋トレほぐし	20:50(30分)シェイプアップ・鈴木[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレほぐし	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 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、8日(火)、13日(火)、20日(火)、26日(日)、27日(月)、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	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	10:25(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/腰痛予防・ 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/腰痛予防・ 改善	10:00
10:30								10:35(40分)ヨガ・及川[予 約]					10:30
11:00				10:45(10分)ジムスモ/はじめてビ ラティス	11:10(40分)コンピネーシ ョンエアロ・尾澤[予約]			10:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善		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]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	11:00
11:30	11:25(40分)ビラティス・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(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/はじめてビ ラティス	11:30
12:00					11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ								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(40分)ファイトアタッ クBEAT・小林[予約]			12:30
13:00				12:45(10分)ジムスモ/二の腕&脚 引き締め				13:00(40分)CSLive/Late! 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					13:55(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]				14:00
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 クール(児童)[スクール]		14:25(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [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]						15:30
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				19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締 め									19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・小林[予約]	20:05(30分)CSLive/スー-CORE DANCING-REC[予約]											20:00
20:30				20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 引き締め									20:30
21:00	20:50(40分)ヒップホップ・ 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