

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2026年03月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)は休館日です。

20日(金)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 > - スタジオ1 -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00		休館日						10:00
10:30	10:40(40分)ZUMBA(R) ・AKIKO[予約]		10:20(40分)コンビネーションエアロ・尾澤[予約]	10:30(40分)シンプルエアロ・蛭谷[予約]	10:20(40分)ピラティス・大和田[予約]			10:30
11:00			11:10(40分)ピラティス・尾澤[予約]					11:00
11:30	11:40(40分)シンプルエアロ・吉永[予約]			11:30(40分)ヨガ・大野[予約]	11:15(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]			11:30
12:00				12:00(40分)骨盤エクササイズ・吉田[予約]	12:10(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]			12:00
12:30	12:40(40分)シェイプアップ・吉永[予約]			12:30(40分)ラテンダンス・大野[予約]				12:30
13:00				12:50(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]		13:05(30分)ビューティプロジェクト/レッグライン・吉永[予約]		13:00
13:30				13:40(40分)ヨガ・高橋[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・尾崎[予約]		13:20(40分)ヨガ・及川[予約]	13:30
14:00	13:50(40分)シンプルステップ・吉田[予約]					13:50(30分)Fit Fun・尾崎[予約]		14:00
14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAM P-CS Live[予約]		14:20(40分)シェイプアップ・鈴木[予約]	14:30
15:00								15:00
15:30							15:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・与倉[予約]	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(40分)ヨガ・REC[予約]			19:20(40分)ファイトアタックBEAT・小林[予約]	19:10(40分)シェイプアップ・REC[予約]	19:10(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約]		19:00
19:30								19:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日