

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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				水				木				金				土				日				
曜日	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	曜日	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	曜日	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	曜日	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	曜日	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	曜日	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ
09:00				09:20(5分)みんなで体操・スタッフ	09:00				09:20(5分)みんなで体操・スタッフ	09:00				09:20(5分)みんなで体操・スタッフ	09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				09:00					09:00				
09:30				09:30(30分)CSLive/アキレス腱ストレッチ	09:30				09:40(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	09:30(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]				09:30(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	09:30					09:30					09:30				
10:00			10:10(40分)ZUMBA(R)・和 田[予約]	10:10(30分)CSLive/X-CORE F15 FITNESS[予約]	10:00				10:20(30分)リンパフロー・ス タッフ[予約]	10:00(40分)コンピネーション ステップ・中西[予約]	10:00(40分)コンピネーション ステップ・中西[予約]			10:00(40分)コンピネーション ステップ・中西[予約]	10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				10:00					10:00				
10:30					10:30				10:30(30分)CSLive/スムー ス&ヒーリング[予約]	10:30(30分)CSLive/PART y jam[予約]	10:30(30分)CSLive/スムー ス&ヒーリング[予約]			10:30(30分)CSLive/PART y jam[予約]	10:30					10:30					10:30				
11:00					11:00				11:10(40分)フィットアタック ・松澤[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス[予約]	11:00(40分)フィットアタック ・松澤[予約]			11:00(40分)フィットアタック ・松澤[予約]	11:00					11:00					11:00				
11:30					11:30				11:30(40分)ZUMBA(R)・中 村[予約]	11:30(40分)フィヨルヨガ・富 井[予約]	11:30(40分)ZUMBA(R)・中 村[予約]			11:30(40分)フィヨルヨガ・富 井[予約]	11:30	11:20(30分)シェイプパンフ 30・鈴木[予約]				11:30					11:30				
12:00					12:00				12:10(30分)FIT jam・井上 [予約]	12:00(30分)動きタイム・松澤 [予約]	12:10(30分)FIT jam・井上 [予約]			12:00(30分)動きタイム・松澤 [予約]	12:00					12:00					12:00				
12:30					12:30				12:30(40分)コンピネーション エアロ・中村[予約]	12:30(40分)ボディアコ ア・山口[予約]	12:30(40分)コンピネーション エアロ・中村[予約]			12:30(40分)ボディアコ ア・山口[予約]	12:30					12:30					12:30				
13:00					13:00				13:00(40分)フィットアタック 鈴木[予約]	13:10(30分)CSLive/ビュティ プロジェクト・LEGE[予約]	13:00(40分)フィットアタック 鈴木[予約]			13:10(30分)CSLive/ビュティ プロジェクト・LEGE[予約]	13:00	13:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				13:00					13:00				
13:30					13:30				13:30(40分)ファンクショナル トレーニング・松澤[予約]	13:20(40分)オリジナルエア ロ・廣岡[予約]	13:30(40分)ファンクショナル トレーニング・松澤[予約]			13:20(40分)オリジナルエア ロ・廣岡[予約]	13:30					13:30					13:30				
14:00					14:00				14:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	14:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	14:00(40分)卓球(フリー)[予 約]			14:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	14:00					14:00					14:00				
14:30					14:30										14:30					14:30					14:30				
15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]			15:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:00(40分)卓球(フリー)[予 約]			15:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				15:00					15:00				
15:30					15:30										15:30					15:30					15:30				
16:00	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				16:00	16:00(45分)ジュニアダンス スクール[スクール]			16:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:00(45分)ジュニアダンス スクール[スクール]			16:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	16:00	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				16:00					16:00				
16:30		16:30(60分)キッズチアダンス スクール[スクール]			16:30										16:30					16:30					16:30				
17:00	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				17:00	17:00(60分)ジュニアダンス スクール[スクール]			17:00(60分)キッズチアダンス スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	17:00(60分)ジュニアダンス スクール[スクール]			17:00(60分)キッズチアダンス スクール[スクール]	17:00	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				17:00					17:00				
17:30		17:30(60分)キッズチアダンス スクール[スクール]			17:30										17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00										18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30										18:30					18:30					18:30				
19:00					19:00										19:00					19:00					19:00				
19:30					19:30										19:30					19:30					19:30				
20:00					20:00										20:00					20:00					20:00				
20:30					20:30										20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00										21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30										21:30					21:30					21:30				