

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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(別途入金手続き、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                                 |                                   | 金                                          |                                    | 曜日    | 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                                  |       | 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                          | 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                           | 4Fメインスタジオ                         | 3Fサブスタジオ                            |                                          |       |       |
| 09:00 |                                   |                                  |                                   |                                           | 09:00 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 09:00 | 09:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール] |                                    |                                   |                                     | 09:00                                    |       |       |
|       |                                   |                                  |                                   | 09:20(5分)みんなで体操・スタッフ                      |       |                                      | 09:20(5分)みんなで体操・スタッフ                        |                                   | 09:20(5分)みんなで体操・スタッフ              |                                            | 09:20(5分)みんなで体操・スタッフ               |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 09:30 |                                   |                                  |                                   | 09:20(5分)CSLive/ボディコア/エクササイズ・朝陽           | 09:30 |                                      | 09:40(30分)CSLive/ビューティプロジ<br>ェクト/SENAKA[予約] |                                   | 09:35(10分)ジムスモ/コアボールエク<br>ササイズ・朝陽 |                                            | 09:30(10分)ジムスモ/みんなで体操・スタッフ/朝陽      | 09:30 |                                   |                                    |                                   |                                     | 09:30                                    |       |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 10:00 |                                   |                                  | 10:10(40分)ZUMBA(R)・和<br>田[予約]     | 10:10(30分)CSLive/X-CORE FIT<br>/MTN&S[予約] | 10:00 |                                      |                                             |                                   | 10:00(40分)CSLive/Lati<br>sti      | 10:00(40分)コンビネーション<br>ステップ・中西[予約]          | 10:00(40分)フィールヨガ・林<br>[予約]         | 10:00 | 10:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール] | 09:00(60分)CSLive/ボディコア/エクササイズ・朝陽   |                                   |                                     | 10:00                                    |       |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 10:30 |                                   |                                  |                                   |                                           | 10:30 | 10:30(40分)コンビネーションエアロ<br>ブ・源(第1)[予約] | 10:30(40分)CSLive/ス<br>ムス&ヒーリング[予約]          |                                   |                                   |                                            |                                    |       | 10:30                             | 10:30(30分)CSLive/フラエク<br>ササイズ[予約]  |                                   | 10:50(40分)ヨガ・石塚[予約]                 | 10:30(30分)CSLive/ボディコア/エクササイズ・朝陽         | 10:30 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 11:00 |                                   |                                  |                                   | 11:00(40分)CSLive/カラダ<br>デトックス[予約]         | 11:00 |                                      |                                             | 11:10(40分)フィットアタックB<br>EAT・松澤[予約] | 11:00(40分)CSLive/ピラティ<br>ス[予約]    | 11:00(40分)オリジナルエアロ<br>・中西[予約]              | 11:00(40分)CSLive/ダンス<br>WAVE[予約]   | 11:00 |                                   | 11:10(40分)フィールヨガ・山<br>口[予約]        |                                   |                                     | 11:00(30分)CSLive/X-CORE TR<br>AINING[予約] | 11:00 |       |
|       |                                   |                                  | 11:20(30分)STEP jam・松<br>澤[予約]     |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       | 11:20(30分)シェイプバンプ・<br>鈴木[予約]      |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 11:30 |                                   |                                  |                                   |                                           | 11:30 | 11:30(40分)ZUMBA(R)・中<br>村[予約]        | 11:30(40分)フィールヨガ・富<br>井[予約]                 |                                   |                                   |                                            |                                    |       | 11:30                             |                                    |                                   |                                     |                                          |       | 11:30 |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 12:00 |                                   |                                  |                                   | 12:10(30分)Fit Fun・井上<br>[予約]              | 12:00 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 12:00 | 12:05(30分)ZUMBA(R)・井<br>上[予約]     | 12:10(30分)ビューティプロジ<br>ェクト[予約]      |                                   |                                     | 11:50(30分)CSLive/エアロ<br>サーキット[予約]        | 12:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 12:30 |                                   |                                  |                                   | 12:20(30分)ファンクショナルコンディ<br>ショニング・松澤[予約]    | 12:30 | 12:30(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村[予約]     | 12:30(40分)ボディコア/バラン<br>ス・山口[予約]             |                                   | 12:20(40分)ファンクショナル<br>ステップ・廣岡[予約] | 12:20(40分)ファンクショナル<br>コンディショニング・松澤[予<br>約] |                                    | 12:30 |                                   |                                    |                                   | 12:40(40分)CSLive/ファイ<br>アタックPRO[予約] | 12:30                                    |       |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 13:00 |                                   |                                  | 13:00(40分)フィットアタックB<br>EAT・鈴木[予約] | 13:10(30分)ストレッチ・井上<br>[予約]                | 13:00 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 13:00 | 13:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール] | 13:00(60分)キッズダンスス<br>クール(児童)[スクール] |                                   | 12:45(40分)ZUMBA(R)・和<br>田[予約]       |                                          | 13:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 13:30 |                                   |                                  |                                   |                                           | 13:30 |                                      |                                             |                                   | 13:20(40分)オリジナルエアロ<br>・廣岡[予約]     |                                            |                                    | 13:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 13:30 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 14:00 |                                   |                                  |                                   | 14:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]                 | 14:00 |                                      | 14:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]                   |                                   |                                   |                                            |                                    |       | 14:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]         |                                    |                                   |                                     |                                          | 14:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 14:30 |                                   |                                  |                                   |                                           | 14:30 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 14:30 |                                   |                                    |                                   | 14:40(40分)オリジナルステッ<br>プ・中西[予約]      | 14:40(40分)フィールヨガ・山<br>口[予約]              | 14:30 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 15:00 | 15:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール] |                                  |                                   | 15:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]                 | 15:00 | 15:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール]    | 15:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]                   | 15:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)[スクール] | 15:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]         |                                            |                                    | 15:00 | 15:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール] |                                    |                                   |                                     |                                          | 15:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           | 15:30 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 15:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
| 16:00 | 16:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール] |                                  | 16:00(45分)ジュニアダンス<br>スクール[スクール]   | 16:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]                 | 16:00 | 16:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]    | 16:00(60分)キッズダンスス<br>クール(児童)[スクール]          | 16:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール] | 16:00(40分)卓球(フリー)[予<br>約]         | 16:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]          | 16:00(60分)キッズダンスス<br>クール(児童)[スクール] | 16:00 | 16:00(60分)キッズバレースク<br>ール[スクール]    | 16:10(40分)CSLive/パワ<br>ーヨガ[予約]     |                                   |                                     |                                          | 16:00 |       |
|       |                                   | 16:30(60分)キッズチアダンス<br>スクール[スクール] |                                   |                                           | 16:30 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 16:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 16:30 |       |
| 17:00 | 17:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール] |                                  | 17:00(60分)ジュニアダンス<br>クール[スクール]    |                                           | 17:00 | 17:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]    | 17:00(60分)キッズダンスス<br>クール(児童)[スクール]          | 17:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール] |                                   | 17:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)[スクール]          | 17:00(60分)キッズ空手ス<br>クール[スクール]      | 17:00 | 17:10(90分)キッズバレースク<br>ール[スクール]    |                                    |                                   |                                     |                                          | 17:00 |       |
|       |                                   | 17:30(60分)キッズチアダンス<br>スクール[スクール] |                                   |                                           | 17:30 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 17:30 |                                   | 17:30(40分)卓球(フリー)                  |                                   |                                     |                                          | 17:30 |       |
| 18:00 |                                   |                                  |                                   |                                           | 18:00 |                                      | 18:00(60分)キッズダンスス<br>クール(児童)[スクール]          |                                   |                                   |                                            |                                    | 18:00 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 18:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           | 18:30 |                                      |                                             | 18:30(60分)ジュニアダンス<br>クール[スクール]    |                                   |                                            |                                    | 18:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 18:30 |       |
| 19:00 |                                   |                                  | 19:10(40分)ボディコアストレ<br>ッチ・風早[予約]   | 19:10(40分)CSLive/Lati<br>sti[予約]          | 19:00 |                                      |                                             |                                   |                                   | 19:15(40分)HOTヨガ・小原<br>[予約]                 | 19:20(40分)オリジナルエアロ<br>・太田[予約]      | 19:00 |                                   |                                    | 19:15(40分)フィットアタックB<br>EAT・松澤[予約] | 19:15(30分)CSLive/HOTヨ<br>ガ[予約]      |                                          | 19:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           | 19:30 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 19:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 19:30 |       |
| 20:00 |                                   |                                  | 20:10(40分)シェイプバンプ・<br>明珍[予約]      | 20:10(40分)CSLive/ヨガ[予<br>約]               | 20:00 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 20:00 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 20:00 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           | 20:30 | 20:20(40分)ZUMBA(R)・太<br>田[予約]        | 20:20(40分)CSLive/ファイ<br>アタックPRO[予約]         | 20:20(30分)シェイプバンプ<br>OWER・鈴木[予約]  | 20:20(40分)ZUMBA(R)・小<br>原[予約]     | 20:20(40分)ZUMBA(R)・小<br>原[予約]              | 20:15(40分)HOTフィールヨガ<br>・井上[予約]     | 20:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 20:30 |       |
| 21:00 |                                   |                                  |                                   |                                           | 21:00 |                                      | 21:05(10分)ジムスモ/お昼シェイプス<br>タッフ               | 21:05(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・鈴木   |                                   |                                            |                                    | 21:00 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 21:00 |       |
| 21:30 |                                   |                                  |                                   |                                           | 21:30 |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    | 21:30 |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          | 21:30 |       |
|       |                                   |                                  |                                   |                                           |       |                                      |                                             |                                   |                                   |                                            |                                    |       |                                   |                                    |                                   |                                     |                                          |       |       |
|       | 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                                  |       | 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                          | 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                           | 4Fメインスタジオ                         | 3Fサブスタジオ                            |                                          |       |       |
| 曜日    | 月                                 |                                  | 火                                 |                                           | 曜日    | 水                                    |                                             | 木                                 |                                   | 金                                          |                                    | 曜日    | 土                                 |                                    | 日                                 |                                     | 曜日                                       |       |       |