

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2025年09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				09:20(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		09:20(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	09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				09:00	
09:30				09:20(10分)CSLive/ボディコアプロジェクト・SENAKA[予約]	09:30		09:40(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト・SENAKA[予約]		09:35(10分)ジムスモ/コアボールエク 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 田[予約]	10:10(30分)CSLive/X-CORE FIT &TONE[予約]	10:00				10:00(40分)CSLive/Lati sti	10:00(40分)コンディネーション ステップ・中西[予約]	10:00(40分)フィールヨガ・林 [予約]	10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	09:00(60分)CSLive/ボディコアプロジェクト・SENAKA[予約]			10:00	
10:30					10:30	10:30(40分)コンディネーションエアロ・ 木澤[予約]	10:30(40分)CSLive/スモ ース&ヒーリング[予約]						10:30	10:30(30分)CSLive/フラエク ササイズ[予約]		10:50(40分)ヨガ・石塚[予約]		10:30
11:00					11:00		11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス[予約]		11:00(40分)ファイトアタックB EAT・松澤[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]	11:00(40分)オリジナルエアロ ・中西[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	11:00		11:10(40分)フィールヨガ・山 口[予約]		11:00(30分)CSLive/X-CORE TR AINING[予約]	11:00
11:30			11:20(30分)STEP jam・松 澤[予約]		11:30								11:30					11:30
12:00				12:10(30分)Fit Fun・井上 [予約]	12:00								12:00	12:05(30分)ZUMBA(R)・井 上[予約]	12:10(30分)ビューティプロジ ェクト[予約]		11:50(30分)CSLive/エアロ 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 ショニング・松澤[予約]	12:30	12:30(40分)コンディネーション エアロ・中村[予約]	12:30(40分)ボディコア/バラ ンス・山口[予約]		12:20(40分)ファンクショナル ステップ・廣岡[予約]	12:20(40分)ファンクショナル コンディショニング・松澤[予 約]			12:30			12:45(40分)ZUMBA(R)・和 田[予約]	12:40(40分)CSLive/ファイト アタックPRO[予約]	12:30
13:00			13:00(40分)ファイトアタックB EAT・鈴木[予約]	13:10(30分)ストレッチ・井上 [予約]	13:00				13:20(40分)オリジナルエアロ ・廣岡[予約]		13:10(40分)フィールピラティ ス・富井[予約]	13:00(40分)CSLive/シンプ ルエアロ[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(60分)キッズダンスス クール(児童)[スクール]			13:00
13:30					13:30	13:30(40分)ファンクショナルトレーニ ング・東海林[予約]				13:40(60分)卓球スクール(ス クール)			13:30			13:50(30分)シェイプアップ・ 明珠[予約]	13:30(50分)有料セッション/ エアロビクス・中西[セッショ ン][予約]	13:30
14:00				14:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	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	14:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]			14:40(40分)オリジナルステッ プ・中西[予約]	14:00
14:30					14:30								14:30				14:40(40分)フィールヨガ・山 口[予約]	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(40分)卓球(フリー)[予 約]	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(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
15:30					15:30								15:30		15:15(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]		15:40(30分)ビューティプロジェクト/ス モース&ヒーリング・朝陽[予約]	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(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(60分)キッズダンスス クール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[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(60分)キッズダンスス クール(児童)[スクール]	16:00	16:00(60分)キッズバレースク ール[スクール]	16:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約]			16:20(10分)ジムスモ/みんなで体操・ スタッフ	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					16:50(40分)卓球(フリー)[予 約]	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(60分)ジュニアダンス 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(60分)キッズダンスス クール(児童)[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)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ空手ス クール[スクール]	17:00	17:10(90分)キッズバレースク ール[スクール]					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(40分)卓球(フリー)				17:30
18:00					18:00		18:00(60分)キッズダンスス クール(児童)[スクール]					18:00		18:00(60分)キッズダンスス クール(児童)[スクール]				18:00
18:30					18:30			18:30(60分)ジュニアダンス スクール[スクール]				18:30						18:30
19:00			19:10(40分)ボディエクastre ッチ・風早[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]	19:00					19:15(40分)HOTヨガ・小原 [予約]	19:20(40分)オリジナルエアロ ・太田[予約]	19:20(40分)ボディコア/バラ ンス・山口[予約]	19:00		19:15(40分)ファイトアタックB EAT・松澤[予約]	19:15(30分)CSLive/HOTヨ ガ[予約]	19:00	
19:30					19:30							19:30						19:30
20:00			20:10(40分)シェイプアップ・ 明珠[予約]	20:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	20:00							20:00		20:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・スタッフ				20:00
20:30					20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・太 田[予約]	20:20(40分)CSLive/ファイ アタックPRO[予約]	20:20(30分)シェイプアップ・P OWER・鈴木[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原[予約]	20:15(40分)HOTフィールヨガ ・井上[予約]	20:30						20:30
21:00					21:00		21:00(10分)ジムスモ/お昼シェイプ アップ	21:00(10分)ジムスモ/みんなでス 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	