

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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/コアボールエク ササイズ・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 NESS[予約]	10:00				10:00(40分)CSLive/Lati ati	10:00(40分)コンビネーション ステップ・中西[予約]	10:00(40分)HOT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]	10:00(60分)CSLive/ボディコア/バラ ンス・林[予約]		10:00		
10:30					10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・ 井上[予約]	10:30(40分)CSLive/スモー クス&ヒーリング[予約]			10:20(30分)リンパフロー・松 澤[予約]			10:30	10:30(30分)CSLive/フラエク ササイズ[予約]		10:30		
11:00					11:00		11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス[予約]			11:10(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		
11:30			11:20(30分)STEP Jam・松 澤[予約]		11:30									11:20(30分)シェイプバンパ ・鈴木[予約]		11:30		
12:00					12:00	11:30(40分)ZUMBA(R)・中 村[予約]	11:30(40分)フィールヨガ・富 井[予約]								11:45(40分)パワーヨガ・石塚 [予約]	11:30(30分)CSLive/エアロ サーキット[予約]	12:00	
12:30					12:30							12:00(40分)シェイプバンパ ・鈴木[予約]	12:00(40分)ボディコア/バラ ンス・林[予約]	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]	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)ボールdeリラク ス・井上[予約]	13:00							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				13:20(40分)オリジナルエアロ ・廣岡[予約]					13:30			13:30	
14:00					14:00									14:00(40分)卓球(フリー)[予 約]	14:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		14:00	
14:30					14:30											14:40(40分)オリジナルステッ プ・中西[予約]	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(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)ボールdeリラク ス・明珍[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)キッズバレエスク ール[スクール]	16:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約]			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				16:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ スタッフ		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)キッズバレエスク 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
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)ボディエクアストレ 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	19:20(40分)コンビネーション エアロ・太田[予約]	19:20(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]						19:30				19:30	
20:00			20:10(40分)シェイプバンパ ・明珍[予約]	20:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	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(30分)EXCITE—BOD Y・山口[予約]	20:15(30分)シェイプバンパ OWER・鈴木[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・横 井[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・横 井[予約]	20:30					20:30	
21:00					21:00		21:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプス ・鈴木		21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ スタッフ			21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
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	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		