## 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

## くスタジオ >

曜日	<u>ンオ &gt;</u>			火	曜日		*		*		<b>±</b>	曜日		<u>L</u>		<del>-</del>	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	l 	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
00-20				09:25(05)) CSL)w/メディカルフィットネスシリーズ(予約)	00.00			;			(8:35)(0)()ジムスモ/みんなでパランスアップ・スタッフ	00.20					00.20
08:30					09:30		09:40(30分)CSLive/ビューティブロシェクト/SENAKA[予約]		09:35(10分)ジムスモ/コアポールエク ササイズ・明珍			09:30					- 09:30
10:00			10:10(40分)ZUMBA(R)·和	10:10(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING(予約)	10:00			_	10:00(40分)CSLive/Lati L	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	ii 10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	100020()*CSLive/メディカルフィットキスシリーズ(予約)			10:00
			田[予約]	HTING[789]	10.00			10:20(30分)リンパフロー・松 澤[予約]	ati	ステップ・中西[予約]	•林[予約]	10.00	ール(幼児)[スクール]			10:1520分CSLlva/メディカルフィットキスシリーズ(予約	A)
10:30					10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロレ	- 10:30(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング[予約]	■澤[予約] -				10:30	•	10:30(30分)CSLive/フラエク ササイズ[予約]			10:30
						M. 10k (30) [ 3.40]	ス&ヒーリング[予約]							ササイズ[予約]	10:50(40分)ヨガ・石塚[予約]	<b>1</b>	-
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス[予約]	11:00			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	11:00(40分)オリジナルエアロ ・中西[予約]	11:00(40分)CSLive/ダン	٦ <b>11:00</b>		11:10(40分)フィールヨガ・山口[予約]		11:00(30分)CSLive/X—CORE TI AINING[予約]	R 11:00
ľ			11:20(30分)STEP jam·松澤[予約]	テトックス[ア約]				EAI·松澤[予約]	人[ア約]	· 中四[7#]	WAVELTHIJ		11:20(30分)シェイプパンプ・ 鈴木[予約]	口[予約]			
11:30			741 1 433		11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・中 村[予約]	11:30(40分)フィールヨガ・富 井[予約]	5				11:30	S\$P(1C) #33				11:30
						171.7 422	71.2.7.432								11:45(40分)パワーヨガ・石塚 [予約]	11:50(30分)CSLive/エアロ サーキット[予約]	3
12:00			12:10(30分)Fit Fun·井上 [予約]		12:00					12:00(40分)シェイブパンブ・ 鈴木[予約]	<ul><li>12:00(40分)ボディコアバラ: ス・林[予約]</li></ul>	12:00	12:05(30分)ZUMBA(R)·井 上[予約]	12:10(30分)ビューティブロジェクト[予約]			12:00
				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]				12:20(40分)コンビネーション 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					12:30	12:30(40分)コンビネーション エアロ・中村[予約]	<ul><li>12:30(40分)ボディコアバランス・山口[予約]</li></ul>	1	約]	 		12:30				12:40(40分)CSLive/ファイI アタックPRO[予約]	12:30
40.00			10.00(40()) - (1.7550	10 10/00/114	40.00					10.10(40())7. 11.12==	10.00(40(1),001; (2.3.5	1000	10.00/00 (ハ) たいずけ来るカ	10 00(00 (\) t T #\ 7 7 6	12:45(40分)ZUMBA(R)·和 田[予約]	1	
13:00			EAT・鈴木[予約]	13:10(30分)ポールdeリラック ス・井上[予約]	13:00			12:20(40分)ナルジナルエアロ		13:10(40分)フィールヒラティ ス・富井[予約]	r 13:00(40分)CSLive/シンフルエアロ[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(80分)キッスタンススク			13:00
19-90					19-90	13:30(40分)ファンクショナルトレーニン	7	13:20(40分)オリジナルエアロ - ・廣岡[予約]	13:40(60分)卓球スクール[ス	ł		13-30				13:30(50分)有料セッション	13-30
10.00				+	10.00	13:30(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林[予約]		-	クール]		4	- 10.00			13:50(30分)シェイプパンプ・	13:30(50分)有料セッション エアロビクス・中西[セッション・ン][予約]	3 10.00
14:00				14:00(40分)卓球(フリー)[予	14:00		14:00(40分)卓球(フリー)[予	;			14:00(40分)卓球(フリー)[3	₹ 14:00	14:00(60分)キッズ体育スク		明珍[予約]	3.7 432	14:00
				約]			- 約]				- 約]		14:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				-
14:30					14:30			_				14:30			14:40(40分)オリジナルステッ	リ 14:40(40分)フィールヨガ・山口[予約]	14:30
ľ					1										ノ・中四[予約]	ロ[予約]	1
15:00	5:00(60分)キッズ体育スク -ル(児童)[スクール]			15:00(40分)卓球(フリー)[予	15:00	15:00(60分)キッズ体育スク	15:00(40分)卓球(フリー)[予	5 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		15:00(40分)卓球(フリー)[3	<b>15:00</b>	15:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				15:00
	一ル(元里)[スクール]			100		-/v(4)3t/(×9-/v)	471	-/U(4/J)(Z)[X-y-/U]	931		- 491		一ル(先重/(スケール)	15:15(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]			1
15:30					15:30			]				15:30		X1140		15:40(30分)ポールdeリラック ス・明珍[予約]	フ <mark>15:30</mark>
16:00	6:00(60分)キッズ体育スク -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]	7 16:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]	7 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]	7 16:00(60分)キッズダンスス・ ール(児童)[スクール]	7 16:00	16:00(60分)キッズパレエスク ール[スクール]	16:10(40分)CSLive/パワー ヨガ[予約]			16:00
																16:25(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ スタッフ	
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				10 50(40 (2) \$20 (311 ) [3	16:30
17.00	7.00(e0 公) キップは辛った		17.00(604)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		17.00	17.00(60公) と…ずは奈った	17.00(60人)ナップが、ファク	17.00(60公) ナップは奈フカ		17.00(60公) ナップは奈フカ	17-00(60 公) ナップ宛手フ	7 17.00	17:10(00公)ナップパリエフタ			16:50(40分)卓球(フリー)[刊 約]	17.00
17:00	7:00(60分)キッズ体育スク -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	ール(児童)[スクール]	7 17:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]	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]	ール[スクール]	17:00	17:10(90分)キッズパレエスク ール[スクール]			.	17:00
17:30	ł	17:30(60分)キッズチアダンス			17:30					•		17:30		17:30(40分)卓球(フリー)			17:30
17.00		17:30(60分)キッズチアダンス スクール[スクール]			17.00							17.50					- 1
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(60分)キッズダンスス・ ール(児童)[スクール]	ク <b>18:00</b>					18:00
ľ							- 一ル(児童)[スクール]										
18:30					18:30		1	18:30(60分)ジュニアダンスス クール[スクール]			1	18:30					18:30
ľ					1		1	クール[スクール]			1						
19:00			19:10(40分)ボディケアストレ ッチ・岡里[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]	19:00							19:00					19:00
			>> xm-1-1 4-33	aut 1 433		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]	1	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: ス・山口[予約]	٧	19:15(40分)ファイトアタックB FAT・松澤[予約]	19:15(30分)CSLive/HOTヨ ガ[予約]			-
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00			20:10(40分)シェイブパンプ・ 明珍[予約]	20:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	20:00							20:00		20:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッ チ・スタッフ			20:00
					00.00	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)シェイブパンブP OWER・鈴木[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)·小 原[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・梶 原[予約]	E 20:15(40分)HOTフィールヨ; ・井上[予約]	20.00			<b> </b>	<b></b>	
20:30					20:30			ļ	4			20:30			ļ		20:30
21.00				21:00(10)(//JLXE/::)7#-6-1:09**-(X-X9:)7	21-00		21:05(10分)ジムスモ/お飾シェイブ・3	く 21:05(10分)ジムスキ/みん:なででい	-			21.00					91.00
21:00				-	21:00		タッフ	₹ 21:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・鈴木	<b></b>	<b> </b>		21:00	<b> </b>	<del> </del>	<b>}</b>		- 21:00
21:30				<b></b>	21:30		-	-			+	21:30				-	21:30
								-									- 21.30
	4Fメインスタジオ	3Fサプスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ		4Fメインスタジオ	3Fサプスタジオ	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	
<b>100</b>				火	曜日		*		*	,	<b>±</b>	曜日		Ė		À	曜日