

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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
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 09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]
09:30			09:30(10分)ジュニアダンス スクールの先生				09:30 09:30(10分)ジュニアダンス スクールの先生
10:00		10:10(40分)ZUMBA(R)・和 田[予約]	10:10(30分)CSLive/X-CORE FTS FITNESS[予約]				10:00 10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]
10:30				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]
11:00		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B EAT・松澤[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラテ ス[予約]	11:00(40分)オリジナルエアロ ・中西[予約]	11:00 11:00(40分)CSLive/X-CORE TR AINING[予約]
11:30		11:20(30分)STEP Jam・松 澤[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 11:30(30分)シェイプハン プ・鈴木[予約]
12:00		12:10(30分)Fit Fun・井上 [予約]					12:00 12:00(30分)ZUMBA(R)・井 上[予約]
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)				12:30 12:30(30分)ファンクショナル コンディショニング(松澤)
13:00		13:00(40分)フィットアタック EAT・鈴木[予約]	13:10(30分)ボールdeリラク ス・井上[予約]				13:00 13:00(40分)フィットアタック EAT・鈴木[予約]
13:30			13:20(40分)ファンクショナルトレー ニング(松澤)	13:20(40分)オリジナルエアロ ・廣岡[予約]			13:30 13:30(40分)ファンクショナル トレーニング(松澤)
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]
14:30							14:30 14:30(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(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(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:00 15:00(40分)卓球(フリー)[予 約]
15:30							15:30 15:30(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(45分)ジュニアダンス スクールの先生	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 ールの先生	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:00 16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
16:30	16:30(60分)キッズチアダンス スクールの先生						16:30 16:30(60分)キッズチアダンス スクールの先生
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 スクールの先生		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 ールの先生	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)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
17:30	17:30(60分)キッズチアダンス スクールの先生						17:30 17:30(60分)キッズチアダンス スクールの先生
18:00				18:00(60分)キッズダンススク ールの先生		18:00(60分)キッズダンススク ールの先生	18:00 18:00(60分)キッズダンススク ールの先生
18:30				18:30(60分)ジュニアダンス スクールの先生			18:30 18:30(60分)ジュニアダンス スクールの先生
19:00		19:10(40分)ボディケアスト レッチ・風早[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約]				19:00 19:10(40分)ボディケアスト レッチ・風早[予約]
19:30				19:20(40分)コンディショ ニング・大田[予約]	19:20(40分)CSLive/ピラテ ス[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・小原 [予約]	19:30 19:20(40分)コンディショ ニング・大田[予約]
20:00		20:10(40分)シェイプハン プ・明彦[予約]	20:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]				20:00 20:10(40分)シェイプハン プ・明彦[予約]
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)シェイプハン プ・鈴木[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原[予約]	20:30 20:20(40分)ZUMBA(R)・太 田[予約]
21:00			21:00(10分)ジュニアダンス スクールの先生	21:00(10分)ジュニアダンス スクールの先生	21:00(10分)ジュニアダンス スクールの先生	21:00(10分)ジュニアダンス スクールの先生	21:00 21:00(10分)ジュニアダンス スクールの先生
21:30							21:30 21:30(10分)ジュニアダンス スクールの先生