

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 >

	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/アディクトス(フットボール・バスケットボール)	09:30		09:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAAI〔予約〕		09:35(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・観摩		09:30(10分)ジムスモ/みんなでバレー/アディクトス	09:30					09:30	
10:00			10:10(40分)ZUMBA(R)・和田〔予約〕	10:10(30分)CSLive/X-CORE FIT HIT&RUN〔予約〕	10:00				10:00(40分)CSLive/Lati Lati	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)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/アディクトス(フットボール・バスケットボール)			10:00	
10:30					10:30	10:30(40分)コンディネーションエアロビクス・原〔第1〕〔予約〕	10:30(40分)CSLive/スモース&ヒーリング〔予約〕	10:20(30分)リンパフロー・松澤〔予約〕						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			11:10(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(30分)CSLive/X-CORE TRAINING〔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	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〕	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)コンディ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				12:40(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)ボールdeリラックス・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(30分)CSLive/やまも！園芸部ダンス〔予約〕	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〕	12:45(40分)ZUMBA(R)・和田〔予約〕		13:00	
13:30					13:30	13:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高橋〔予約〕		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(スクール)			13:30				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	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							14:30			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				15:40(30分)ボールdeリラックス・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	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〕			16:50(40分)卓球(フリー)〔予約〕	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)ボディケアストレッチ・風早〔予約〕	19:10(40分)CSLive/Lati Lati〔予約〕	19:00							19:00						19:00
19:30					19:30	19:20(40分)コンディネーションエアロ・太田〔予約〕	19:20(40分)CSLive/ピラティス〔予約〕		19:15(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〕	19:30	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〕			19:30	
20:00			20:10(40分)シェイプバンプ・明珍〔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(30分)EXCITEーBODY・Y・山口〔予約〕	20:15(30分)シェイプバンプPOWER・鈴木〔予約〕	20:20(40分)ZUMBA(R)・小原〔予約〕	20:20(40分)ZUMBA(R)・根上〔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		21:05(10分)ジムスモ/お慶シェイプアップ	21:05(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	