

# セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

5日(火)、8日(水)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					
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	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	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	
09:00					09:00					09:00					09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				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(5分)みんなで体操・スタッフ	09:30					09:30					09:30					09:30					09:30					09:30
10:00			10:10(40分)ZUMBA(R)・和 田[予約]	10:10(30分)CSLive/X-CORE FIG FITNESS[予約]	10:00			10:00(40分)ヒップホップ・大 島[予約]		10:00(40分)コンドネーション ステップ・中西[予約]			10:00(40分)ZenYoga・林[予 約]	10:00(40分)ZenYoga・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	10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				10:00
10:30					10:30	10:30(40分)コンドネーション エアロLow・原[予約]		10:30(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]		10:30(30分)リリパフロー・松 澤[予約]					10:30					10:30	10:30(30分)CSLive/フラエ クササイズ[予約]				10:30	10:30(40分)ヨガ・石塚[予約]				10:30
11:00					11:00			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 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					11:00	11:10(40分)フィールヨガ・山 口[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	11:30(40分)ZUMBA(R)・中 村[予約]		11:30(40分)フィールヨガ・富 井[予約]							11:30					11:30	11:20(30分)シェイパンプ・ 鈴木[予約]				11:30	11:20(30分)シェイパンプ・ 鈴木[予約]				11:30
12:00			12:10(30分)Fit Fun・井上 [予約]		12:00					12:00(40分)シェイパンプ・ 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]					12:00	12:05(30分)CSLive/からだ アタック[予約]				12:00	11:45(40分)パワーク・石塚 [予約]				12:00
12:30				12:20(30分)ファンクショナルコンディ ションing・松澤[予約]	12:30	12:30(40分)コンドネーション 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)コンドネーション 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	12:40(40分)CSLive/フット アタックPRO[予約]				12:30
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)オリジナルエアロ ・廣岡[予約]			13:10(40分)オリジナルエアロ ・富井[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	13:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]				13:00	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]				13:40(60分)卓球スクール[ス クール]				13:30					13:30	13:30(50分)有料セッション/ エアロピクス・中西[セッション ][予約]				13:30	13:50(30分)シェイパンプ・ 明彦[予約]				13:30	
14:00				14:00(40分)卓球(フリー)	14:00			14:00(40分)卓球(フリー)					14:00(40分)卓球(フリー)	14:00	14:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]					14:00	14:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				14:00	14:40(40分)オリジナルステ ップ・中西[予約]				14:00
14:30				14:50(40分)卓球(フリー)	14:30			14:50(40分)卓球(フリー)					14:50(40分)卓球(フリー)	14:30						14:30	14:40(40分)オリジナルステ ップ・中西[予約]				14:30	14:40(40分)オリジナルステ ップ・中西[予約]				14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				15:00	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	15:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]					15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				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				15:40(40分)卓球(フリー)	15:30			15:40(40分)卓球(フリー)					15:40(40分)卓球(フリー)	15:30						15:30	15:15(40分)CSLive/ピラテ ィス[予約]				15:30	15:40(30分)ボディプロジェクト/ス ムース&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	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(60分)キッズ体育スク 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	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	16:00(60分)キッズバレエスク ール[スクール]				16:00	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(45分)ジュニアダンス スクール[スクール]		16:30									16:30						16:30					16:30	16:25(10分)ジムスモ/みんなで作 るストレッチ				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	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]	17:00(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	17:10(90分)キッズバレエスク ール[スクール]				17:00	17:30(40分)卓球(フリー)				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(60分)ジュニアダンス スクール[スクール]		17:30									17:30						17:30					17:30					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					18:00					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					18:30					18:30
19:00			19:10(40分)ボディコア・アスレ ック・風早[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati n[予約]	19:00									19:00						19:00					19:00					19:00
19:30					19:30	19:20(40分)コンドネーション エアロ・大田[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 ・大田[予約]	19:20	19:20(40分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	19:20(40分)ボディコア・バラ ンス・山口[予約]	19:30	19:15(40分)フィットアタックB EAT・松澤[予約]	19:15(30分)CSLive/HOTヨ ガ[予約]	19:30					19:30					19:30
20:00		20:10(40分)シェイパンプ・ 明彦[予約]	20:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	20:00				20:10(40分)シェイパンプ・ 鈴木[予約]					20:00	20:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]	20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原[予約]	20:20(40分)ZUMBA(R)・根 谷[予約]	20:00			20:00	20:05(10分)ジムスモ/みんなで作 るストレッチ				20:00					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]			20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原[予約]			20:20(40分)ZUMBA(R)・根 谷[予約]	20:30						20:30					20:30					20:30
21:00				21:00(10分)ジムスモ/みんなで作 るストレッチ	21:00			21:05(10分)ジムスモ/お慶シェパ ースタッフ		21:05(10分)ジムスモ/みんなで作 るストレッチ			21:00	21:00						21:00					21:00					21:00
21:30					21:30									21:30						21:30					21:30					21:30