

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23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 >

	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				09:30(5分)CSLive/アディクトス(フリー・25分)	09:30		09:40(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト・SENKAI〔予約〕		09:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ		09:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ	09:30					09:30	
10:00			10:10(40分)ZUMBA(R)・和 田〔予約〕	10:10(30分)CSLive/X-CORE FRS HTING〔予約〕	10:00			10:00(40分)ヒップホップ・大 島〔予約〕		10:00(40分)コンビネーション ステップ・中西〔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	
10:30					10:30	10:30(40分)コンビネーション エアロLow・原〔予約〕	10:30(40分)CSLive/スム 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〕		10:50(40分)ヨガ・石塚〔予約〕	10:30	
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 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 田〔予約〕		11:00(30分)CSLive/エアロ サーキット〔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	11:20(30分)シェイプバンパ ・鈴木〔予約〕				11:30	
12:00			12:10(30分)Fit Fun・井上 〔予約〕	12:00(30分)ファンクショナルコンディ ショニング・松澤〔予約〕	12:00					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)CSLive/からだ アクティブ〔予約〕	11:45(40分)パワーヨガ・石塚 〔予約〕	11:50(30分)CSLive/やせろ！脂肪燃 焼ダンス〔予約〕	12:00	
12:30					12:30	12:30(40分)コンビネーション 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)ZUMBA(R)・山 田〔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/フアイト 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)ボールドリラク ス・井上〔予約〕	13:00			13:20(40分)オリジナルエアロ ・中西〔予約〕			13:10(40分)フィールピラティ ス・山田〔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	13:30(40分)ファンクショナルトレーニ ング・東海林〔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 中〕〔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	14:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)〔スクール〕				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)		14:50(40分)卓球(フリー)	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(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〕		15:40(40分)卓球(フリー)		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							15:30					15:40(40分)CSLive/スム ス&ヒーリング〔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)キッズダンススク 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〕	16:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ〔予約〕		16:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ スタッフ	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					16:50(40分)卓球(フリー)	16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)〔スクール〕		17:20(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(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)ボディコアストレ 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〕	19:00					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	19:15(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)シェイプバンパ ・明珍〔予約〕	20:10(40分)CSLive/ヨガ〔予 約〕	20:00			20:10(40分)シェイプバンパ ・鈴木〔予約〕		20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原〔予約〕	20:20(40分)ZUMBA(R)・根 谷〔予約〕	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	
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〕			20:30					20:30	
21:00				21:00(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ス タッフ	21:00		21:05(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ス タッフ	21:05(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	曜日	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