

セントラルフィットネスクラブ太秦 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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

< スタジオ >

	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	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(60分)キッズ体育スク ール(幼児)〔スクール〕	3Fサブスタジオ	4Fメインスタジオ	3Fサブスタジオ
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 FIT 〔予約〕	10:00			10:00(40分)ヒップホップ・大 島〔予約〕	10:00(40分)コンディネーショ ンステップ・中西〔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					10:30	10:30(40分)コンディネーション エアロLow・原〔予約〕	10:30(40分)CSLive/スミ 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〕	10:55(40分)CSLive/Lati at〔予約〕
11:00			11:10(40分)CSLive/カラダ デトックス〔予約〕	11:20(30分)STEP jam・松 澤〔予約〕	11:00			11:10(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	11:10(40分)ヨガ・山田〔予約〕			
11:30					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)シェイプアップ・ 鈴木〔予約〕			
12:00			12:10(30分)Fit Fun・井上 〔予約〕	12:20(30分)ファンクショナルコンディ ニング・松澤〔予約〕	12:00					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(40分)CSLive/シンプ ルエアロ〔予約〕
12:30					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)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			12:45(40分)ラテンダンス・和 田〔予約〕	12:40(40分)CSLive/ファイ アアタックPRO〔予約〕
13:00			13:00(40分)フィットアタックB EAT・鈴木〔予約〕	13:10(30分)ボールde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〕		13:00	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〕		
13:30					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)〔予約〕	13:30				13:50(30分)シェイプアップ・ 中間〔予約〕
14:00					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〕		14:40(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					14:30		14:50(40分)卓球(フリー)			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〕	15:15(40分)CSLive/ピラティ ス〔予約〕		
15:30					15:30				15:40(40分)卓球(フリー)	15:30				15:40(40分)CSLive/スミ ス&ヒーリング〔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	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	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〕		16:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ
		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)
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	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〕	17:10(90分)キッズバレエスク ール〔スクール〕	
		17:30(60分)キッズチアダンス スクール〔スクール〕	17:20(60分)ジュニアダンス スクール〔スクール〕		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〕		
18:30					18:30			18:30(60分)ジュニアダンス スクール〔スクール〕		18:30				
19:00			19:10(40分)ボディエクstre ッチ・風車〔予約〕	19:10(40分)CSLive/Lati at〔予約〕	19:00					19:00			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				
20:00			20:10(40分)シェイプアップ・ 中間〔予約〕	20:10(40分)CSLive/ヨガ〔予 約〕	20:00			20:10(40分)シェイプアップ・ 鈴木〔予約〕	20:20(40分)ZUMBA(R)・小 原〔予約〕	20:00		20:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ		
						20:20(40分)ZUMBA(R)・太 田〔予約〕	20:20(40分)CSLive/ファイ アアタックPRO〔予約〕			20:30				
20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00		21:05(10分)ジムスモ/お腹シェイ プアップ	21:05(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ		21:00				
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	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	月		火		曜日	水		木		金		土	日	曜日