セントラルフィットネスクラブ太秦 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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		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 メディカルフィットネスシリーズ[予約]	09:30		09:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAKA[予約]		09:30(5分)ジムスモ:コアボールエクササイズ・スタッフ		09:30(5分)ジムスモ:みんなでバランスケア・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 FIGHTING[予約]	10:00			10:00(40分)ヒップホップ・大島[予約]	10:20(30分)リンパフロー・松澤[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]			10:30(30分)CSLive メディカルフィットネスシリーズ[予約]	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/スムース&ヒーリング[予約]					10:30		10:30(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]		10:35(20分)CSLive メディカルフィットネスシリーズ[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BEAT・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	11:20(30分)シェイプバンプ・鈴木[予約]	11:10(40分)ヨガ・山田[予約]	10:50(40分)ヨガ・石塚[予約]	10:55(40分)CSLive/Lati Lat[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			11:45(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]	11:30
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ショニング・松澤[予約]	12:00			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]	12:00(40分)シェイプバンプ・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]	12:10(30分)CSLive/からだアクティブ[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]					12:30			12:45(40分)ラテンダンス・和田[予約]	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BEAT・鈴木[予約]	13:10(30分)ボールdeリラックス・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(30分)CSLive/X－CORE DANCING[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			13:50(30分)シェイプバンプ・中間[予約]	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）	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
14:30				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]	14:40(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]	14:50(40分)卓球（フリー）	15:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	14:50(40分)卓球（フリー）		14:50(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]	15:15(40分)CSLive/ピラティス[予約]			15:00
15:30				15:40(40分)卓球（フリー）	15:30				15:40(40分)卓球（フリー）			15:30				15:40(40分)CSLive/スムース&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)キッズバレエスクール[スクール]	16:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		16:25(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・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)ボディケアストレッチ・風早[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	19:00							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)フィールピラティス・細谷[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BEAT・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・中間[予約]	20:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]	20:00			20:10(40分)シェイプバンプ・鈴木[予約]				20:00		20:05(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・スタッフ			20:00
20:30					20:30	20:20(40分)ZUMBA（R）・太田[予約]	20:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]		20:20(40分)ZUMBA（R）・小原[予約]	20:20(40分)ZUMBA（R）・梶原[予約]	20:15(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	20:30					20:30
21:00				21:05(10分)ジムスモ:コアボールエクササイズ・スタッフ	21:00		21:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・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
	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

作成日:2026/10/14 16:14:55