

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、8日(月)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(別途入金手続き、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				曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム						
08:00																	08:00					
08:30			08:30(20分)CSLive/エアロバイク+コアボールエクササイズ				08:30(20分)CSLive/エアロバイク+コアボールエクササイズ					08:30(20分)CSLive/エアロバイク+コアボールエクササイズ				08:30(20分)CSLive/エアロバイク+コアボールエクササイズ	08:30					
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・北村[予約]	10:00(30分)+クラブ履帯/ラテンエクササイズコンザルサ・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		10:00(40分)ラテンファン・北本[予約]			10:00(40分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]					10:00(40分)CSLive/健康太極拳[予約]	10:00(40分)オリジナルエアロ・大下[予約]	10:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]		10:00					
10:30																	10:30					
11:00	10:50(40分)STEP jam・古本[予約]	11:00(30分)有酸素セッション/ウェーブストレッチ・北本[セッション][予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		11:10(40分)健康体操・柳田[予約]			11:00(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]					10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]	10:50(40分)CSLive/フライトアタックBEAT[予約]	10:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:50(40分)健康体操・満口[予約]	10:45(10分)ジムスモ/シェイプアップ	11:00				
11:30	11:40(40分)ヨガ・古本[予約]																11:30					
12:00			11:45(10分)フレックスストレッチ														11:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	11:45(30分)STEP jam・古本[予約]	11:50(40分)有料セッション/ボディトレーニング/満口[セッション][予約]	11:45(10分)ジムスモ/背中シェイプアップ	12:00	
12:30	12:30(40分)シンプルエアロLow・北本[予約]		12:10(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]		12:10(40分)ボディメイクトレーニング・柳田[予約]			12:10(40分)CSLive/ピラティス[予約]					12:10(40分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]				12:30(40分)シンプルエアロ・柳田[予約]	12:40(40分)有料セッション/ボディトレーニング/満口[セッション][予約]		12:30		
13:00			12:45(10分)ウェーブストレッチ・二階堂[予約]															12:50(30分)+クラブ履帯/ラテンエクササイズコンザルサ・北本[予約]	12:50(30分)+クラブ履帯/ラテンエクササイズコンザルサ・北本[予約]		13:00	
13:30	13:20(40分)ラテンファン・大下[予約]				13:00(40分)ZUMBA(R)・沖本[予約]			13:00(40分)CSLive/ハワイヨギ[予約]				13:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	13:00(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]				13:20(40分)カラダデトックス・古本[予約]	13:20(40分)ヨガ・山本[予約]		13:30		
14:00					14:00(40分)バレエエクササイズ・大森[予約]																14:00	
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30	15:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]				15:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]																	15:30
16:00			15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]																			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]																	16:30
17:00																						17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]																	17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	18:10(40分)フライトアタックBEAT・安田[予約]		18:00(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		18:10(40分)ラテンファン・大下[予約]																	19:00
19:30			18:20(40分)CSLive/Lati Lat[予約]					18:20(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]														19:30
20:00	20:10(40分)エアロサーキット・満口[予約]		20:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		20:10(40分)コンビネーションエアロ・藤川[予約]			20:10(40分)CSLive/エアロバイクフィットネス・パワーライド[予約]					20:00(40分)CSLive/X-CORE RENTHALL[予約]	20:00(10分)フレックスストレッチ	20:10(40分)フリースタイルダンス・藤川[予約]	20:10(40分)シェイプアップ40[予約]	20:00(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ					20:00
20:30																						20:30
21:00	21:00(40分)シェイプアップ40・安田[予約]		21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ					21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ														21:00
21:30																						21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日					

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、6日(月)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(別途入金手続き、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	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	
09:00					09:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)				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
10:00					10:10(40分)コンピネーションエアロLow・大下[予約]		10:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]		10:10(40分)シンプルエアロ・柳田[予約]	10:00(50分)★クラブ限定マサラハンブラ(R)・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/フィットアップPRO[予約]		10:00
10:30							10:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプ					10:30
11:00					11:10(40分)シンプルエアロ・吉本[予約]			11:00(40分)コンピネーションエアロLow・大下[予約]			11:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/HR[予約]		11:00
11:30												11:30(10分)フレックスストレッチ	11:30
12:00					12:10(40分)シェイプハンブ40・満口[予約]		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00(40分)シェイプハンブ40・安田[予約]		12:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00
12:30													12:30
13:00					13:00(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]		13:00(30分)CSLive/ホチキックレーニング[予約]		13:00(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]		13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス ハウライド[予約]		13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30					14:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)				14:15(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)(スクール)				14:30
15:00												15:00(10分)ジムスモ/シェイプスタイル	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)(スクール)				15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)				15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)				15:30
16:00												16:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)				16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)								16:30
17:00												17:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)												17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジム	曜日