

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			08:30/09:00 CSLive/エアロバイク・水泳				08:30/09:00 CSLive/エアロバイク・水泳										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)クラブ限定/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/スムース&ヒーリング[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・吉本[予約]																11:00
11:30	11:40/40分)ヨガ・吉本[予約]																11:30
12:00																	12:00
12:30	12:30/40分)シンプルエアロLow・北本[予約]																12:30
13:00																	13:00
13:30	13:20/40分)ラテンファン・大下[予約]																13:30
14:00																	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]																15:30
16:00																	16:00
16:30	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
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00	19:10/40分)ファイトアタックBEAT・安田[予約]																19:00
19:30																	19:30
20:00	20:10/40分)エアロサーキット・清口[予約]																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
21:30																	21:30

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								11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ				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