

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21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				曜日	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	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・北村[予約]	10:00(50分)★クラブ限定/ラテンエクスプレッションサルサ・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	10:00(40分)シンプルエアロLow・柳田[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									10:30
11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[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]	10:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	11:10(40分)健康体操・柳田[予約]		11:00(40分)CSLive/ファイトアタック2BEAT[予約]	10:45(10分)ジムスモ/シェイプアップ	11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]		10:50(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	10:45(10分)ジムスモ/みんなストレッチ	11:00(40分)健康体操・松村[予約]		11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	10:45(10分)ジムスモ/シェイプアップ	11:00
11:30	11:45(30分)からだ元気・張[予約]			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	11:30	11:40(40分)ヨガ・古本[予約]		11:45(40分)CSLive/ファイトアタック2BEAT[予約]	11:45(10分)ジムスモ/パワーコア体験会	11:50(30分)STEP jamn・古本[予約]		11:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	11:45(10分)ジムスモ/青春シェイプ	11:30
12:00									12:00									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]		12:30	12:30(40分)ボディメイクトレーニング・安田[予約]				12:30(40分)シンプルエアロ・柳田[予約]		12:40(40分)CSLive/Lat Lat[予約]		12:30
13:00				13:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	13:10(40分)ヨガ・山本[予約]		13:00(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	13:00(10分)ジムスモ/みんなストレッチ	13:00	13:20(40分)カラダデトックス・古本[予約]		13:00(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]		13:25(40分)ヨガ・山本[予約]				13:00
13:30	13:20(40分)ラテンファン・大下[予約]								13:30									13:30
14:00					14:00(40分)バレエエクササイズ・大森[予約]				14:00									14:00
14:30									14:30									14:30
15:00	15:10(80分)キッズ体育スクール[スクール]				15:10(80分)キッズ体育スクール[スクール]				15:00	15:10(80分)キッズ体育スクール[スクール]				15:10(80分)キッズ体育スクール[スクール]				15:00
15:30			15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]						15:30							15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30
16:00									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(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	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30
17:00									17:00									17:00
17:30	17:30(75分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30(75分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30	17:30(75分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(90分)キッズバレエスクール[スクール]			17:30(75分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタック2BEAT・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]			18:00(10分)ジムスモ/青春シェイプ	19:00	18:10(40分)シンプルエアロ・古本[予約]		18:10(40分)CSLive/パワ Yoga[予約]	18:00(10分)ジムスモ/青春シェイプ	18:10(40分)シェイプアップ・松村[予約]		18:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]	18:00(10分)ジムスモ/フラエクササイズ	19:00
19:30			18:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]				18:20(30分)CSLive/シェイプアップPOWER[予約]		19:30									19:30
20:00	20:10(40分)エアロサーキット・古本[予約]		20:00(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	20:00(10分)ジムスモ/青春シェイプ	20:10(40分)コンビネーションエアロ・藤川[予約]		20:10(30分)CSLive/X-CORE RIDEING[予約]	20:00(10分)ジムスモ/青春シェイプ	20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]		20:00(30分)CSLive/X-CORE RIDEING[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)CSLive/ピラティス[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									20:30
21:00			21:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]	21:00(10分)ジムスモ/みんなストレッチ			21:00(40分)ヨガ[予約]	21:00(10分)ジムスモ/みんなストレッチ	21:00				21:00(10分)ジムスモ/みんなストレッチ				21:00(10分)ジムスモ/みんなストレッチ	21:00
21:30									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	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	曜日

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21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/ウエストライン[予約]		10:10(40分)エアロサーキット・柳田[予約]	10:00(50分)＊クラブ限定/マサラハングラ(R)・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/フットアップPRO[予約]		10:00
10:30							10:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]	09:30(30分)エアロ・2025年7月31日まで				10:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ	10:30
11:00					11:10(40分)シンプルエアロ・古本[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								11:00(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・古本[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/ホディメイクトレーニング[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/パワーライ(R)[予約]		13:00
13:30													13:30
14:00					14:10(80分)キッズ体育スクール[スクール]				14:10(80分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				14:00
14:30													14:30
15:00												15:00(10分)ジムスモ/シェイプサイクル	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(75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/お昼シェイプ	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(75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