## アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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>

\ \^2	ジオ >		<b>a</b>				* *							<b>B</b> B				
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	火 第8スタジオ	27		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	70.14
09:00									09:00									09:00
			09000000000 ha/45/da-7-co.3.27/da-2				99979991091 har (45/4) 8-7/4 8-7/4 18-7					00000000000 har 495/81/7/10/8/7/41/17				9991591051 ha/45/48/7/48/7/48/7		
09:30		ļ	(74)	09:50(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ			(74)	09:50(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ	09:30			(74)	09:50(10分)ジムスモ/肩こり予防		<b> </b>	(743)	09:50(10分)ジムスモ/姿勢改善	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	10:00(40分)CSLive/ヨガ		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]	トレッチ	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]	1	10:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス[予約]		10:00
10.00	ョンエアロ・北村[予約]	/ラテンエクスプレスコン サルサ・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/ヨガ [予約]		北本[予約]		ース&ヒーリング[予約]		10.00	口Low·柳田[予約]		康太極拳[予約]		アロ・大下[予約]		ダデトックス[予約]		1
10:30		1							10:30						1			10:30
	10:50(40分)ZUMBA(R) ·安東[予約]			10:45(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ				10:45(10分)ジムスモ/シェイプサイ クル		10:50(40分)ZUMBA(R) ·安東[予約]		10:50(40分)CSLive/シェ イプパンプ[予約]	10:45(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ				10:45(10分)ジムスモ/シェイプサイ クル	7
11:00		11:10(30分)有料セッション/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/ファイトアタッ クBEAT[予約]		11:00					11:00(40分)健康体操・松 村[予約]		11:00(40分)CSLive/ピラ - ティス[予約]		11:00
11:20				<b>1</b>					11-90	11:40(40分)ヨガ・古本[予					<u> </u>			11:30
11.30	11:45(30分)からだ元気・ 掛[予約]	1		11:45(10分)フレックスストレッチ				11:45(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ	11.00	約]		11:45(40分)CSLive/ファイトアタッ	11:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	11:50(30分)STEP jam· 古本[予約]	1	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/背中シェイ	
12:00	掛[予約]		12:10(40分)CSLive/シェ イブパンブ[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]	エクササイス	12:00			7BEAT[→N]	体料力	古本[予約]	l	トレーニング[予約]	2	12:00
			イノハシノ[予約]		・レーニング・柳田[予約]		・・・ナイ人[予約]											
12:30	12:30(40分)シンブルエア ロLow・北本[予約]								12:30	12:30(40分)ボディメイクト レーニング・安田[予約]		12:40(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]		12:30(40分)シンブルエアロ・柳田[予約]		12:40(40分)CSLive/Lati Lati[予約]		12:30
			1000(10())001: (4=	1245(10分)ビューティブロジェクト 二の他シェイブ &パストアップ	1010/10/1774 11:4[2		10.00(40(1)/001 : (2 -	19.00(10.63/25 / 7 # /7 / 4 - 6 7							12:50(50分) * ク ラブ限定/マサ ラバングラ(R)・ 北本[予約] エクスプレスコ 【予約] エクスプレスコ 【予約]			
13:00	12:20(40公)ラテンフマン。		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 イブパンプ[予約]	13:00(10分)シムスモ/みんなでストレッチ	13:00	12:20(40公)カラダデトック				12:25(40公)ヨガ・山太「ろ	北本[予約] ンサルサ・北本 [予約]			13:00
13:30	13:20(40分)ラテンファン・ 大下[予約]			<b>1</b>	1				13:30	13:20(40分)カラダデトック ス・古本[予約]		13:30(30分)CSLive/フラ エクササイズ[予約]		13:25(40分)ヨガ・山本[予 約]	l			13:30
						L	+					エクササイズ[予約]		1		<del> </del>		1
14:00					14:00(40分)パレエエクサ サイズ・大森[予約]				14:00	14:10(30分)からだ元気・ 竹原[予約]								14:00
					- 7 17C 7C40E 1 023					11 MAY 1 4-23				14:20(40分)健康体操·山 本[予約]				
14:30									14:30							14:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP[予約]		14:30
15:00	15:10(80分)キッズ休音ス				15:10(80分)キッズ休音ス				15:00	15:10(80分)キッズ休音ス				15:10(80分)キッズ休育ス				15:00
10.00	15:10(80分)キッズ体育ス クール[スクール]	<b></b>			15:10(80分)キッズ体育ス クール[スクール]		<del> </del>		10.00	15:10(80分)キッズ体育ス クール[スクール]			<del> </del>	15:10(80分)キッズ体育ス クール[スクール]	<b></b>	<del> </del>		- 15.00
15:30			15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]						15:30					1		15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		15:30
			スクール【スクール】		1									1		スクール【スクール】		1
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]			ļ	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			1		1				17:00							1		17:00
			1		1		1						t	•		1		1
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)キッズパレエ 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							ļ		18:00
18:30									10-20					-				18:30
10.50									10.50									- 10.50
19:00	19:10(40分)ファイトアタッ クBEAT・安田[予約]			19:00(10分)ジムスモ/レッグシェイブ			t	19:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ	19:00	19:10(40分)シンプルエア ロ・古本[予約]		19:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約]	19:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ			19:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約]	1900(109)ピューティブロジェクト ウェストシェイン ムヒップグップ	19:00
	クBEAI・安田[予約]		19:20(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング[予約]	f			19:20(30分)CSLive/シェイブパン プPOWER[予約]			口・占本[予約]		. 一 3 万 [ 予 約 ]				- Latil 予約」		1
19:30					19:30(40分)ラテンファン・ 大下[予約]				19:30					19:30(40分)シェイブパン ブ・松村[予約]				19:30
	20:10(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		20.00(40(4))CEL ::. (2 :-	20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ			20-10/2045/CSI his /Y=CODE	20:00(10分)ジムスモ/背中シェイ	00.00	20-10/4042\711848 * /8\		2000/2043/CSI his /Y = CODE	20:00(10分)フレックスストレッチ			20.10(40(4))CCI : /12=	20:00(10:4) (57:2 = /3 = # - =	
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 イブパンブ[予約]	ブ カルンエヘモ/ お展ンエイ	20-20(40分)コンピネーシ		20:10(30分)CSLive/X—CORE RIDING[予約]	ブ	20:00	20:10(40分)ZUMBA(R) ·大下[予約]		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]		20:20(40分)フリースタイ		20:10(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	20:00(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ	20:00
20:30		<b> </b>		ł	20:20(40分)コンビネーションエアロ・藤川[予約]			<b>-</b>	20:30				<del> </del>	20:20(40分)フリースタイ ルダンス・藤川[予約]		1		20:30
		†	<del> </del>	t	1		+				L	<del> </del>	t	1	l		L	1
21:00		İ	21:00(40分)CSLive/ヨガ [予約]	21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			21:00(40分)ヨガ[予約]	21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:00				21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			T	21:00(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ	21:00
		1	r 1. 43]															
21:30									21:30									21:30
	Mary Arabah	Waz hith	Mary both	27	direct and desirable	Waz hith	May beta	9 <u>7</u>		Mary Addish	Workst-	Way both	27	Mary Market	Waz hith	May beta	27.6	
<b>18</b> B	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	y <u>A</u>	勝日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	<b>10</b> E
PER INC.							^		ALM .			y.				45		70.0

## アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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>

	第1スタジオ	第2スタジオ	金 第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	生 第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	977	曜日
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
					- 7 //(// ///				10 (4)36/[27 10]				
09:30													09:30
10:00					10:10(40分)コンビネーシ ョンエアロLow・大下[予 約]		10:00(30分)CSLive/ビューティフ ロジェクト/ヒップライン[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 /マサラバングラ(R)・北 本[予約]	10:00(40分)CSLive/ファイトアタッ クPRO[予約]		10:00
10.00	<b></b>				· 約」			<u> </u>		本[字积]		<u> </u>	10.00
10:30					-		10-50(404)CSL ivo /ピ=	1045(199)ピューティブロジェクト・ウェストシェイ	j	-	l	10:45(10分)ジムスモ/お腹シェ	10:30
11:00							10:50(40分)CSLive/ピラ - ティス[予約]	AE97797	11:00(40分)コンピネーションエア DLow・大下[予約]	1	11:00(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/ウエストライン(予約)	7	11:00
			<del> </del>		11:10(40分)シンブルエア ロ・古本[予約]		-				ロジェクト/ウエストライン[予約]		
11:30	<b>†</b>		<del> </del>		-			<del> </del>				11:30(10分)フレックスストレッチ	11:30
							-	11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	•				
12:00					12:10(40分)シェイブパン - ブ・古本[予約]		12:10(40分)CSLive/ヨガ [予約]		12:00(40分)シェイブパン ブ40・安田[予約]		12:00(40分)CSLive/ヨガ [予約]		12:00
							[ ]*#9]		- フヰロ・女田[ 戸前]		L P #91		
12:30													12:30
13:00					13:00(40分)ZUMBA(R) - 大下[予約]		13:00(30分)CSLive/ボディメイク 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/パワーライド[予約]		13:00
							-	<b>_</b>				l	
13:30							4	<b></b>	<b>_</b>				13:30
14:00					14:10(80分)キッズ休育ス				14:10(80分)キッズ休音ス	1			14:00
14.00					14:10(80分)キッズ体育ス クール[スクール]			<del> </del>	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	<b>+</b>		<del> </del>					<del> </del>		<b> </b>			14:30
					-			<del> </del>	-				-
15:00					-			<del> </del>	1			15:00(10分)ジムスモ/シェイブサ・ クル	⁴ 15:00
	<b></b>		<b>†</b>					†				7.0	1
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
	ール]								1 10[X) 10]				
16:00												16:00(10分)ジムスモ/お腹シェ・ ブ	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		ļ		16:30(75分)キッズ体育ス クール[スクール]			<u> </u>		<b>_</b>			16:30
47.00								ļ				1300/10/2021 7 2 2 /2 / +	7 47 04
17:00								<b></b>				17:00(10分)ジムスモ/みんなで: トレッチ	7 17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		<del></del>					<del></del>	-	<del> </del>			17:30
	クール(児童)[スクール]				-			<del> </del>					- 17.00
18:00							+						18:00
			<del></del>		-		-	<del> </del>		<b></b>			
18:30								-					18:30
19:00													19:00
19:30							ļ	ļ	<u> </u>				19:30
20:00													20:00
20:30	<b>-</b>		<b></b>					ļ		ļ			20:30
20:30										 			20:30
21:00													21:00
21.00	<b></b>		<del> </del>		<del>- </del>		+	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>			
21:30	<b>†</b>		<del> </del>		-		+	·		<del> </del>			21:30
			<b>†</b>		-		t	t	<b>†</b>	†			-
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	۵۲	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	シア	
曜日			<b>£</b>				±				3		曜日