

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/ラテンエクスプレスコンサルサ・北本[予約]    | 10:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]      |    | 10:00(40分)ラテンファン・北本[予約]   |        | 10:00(40分)CSLive/ダンス&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]      | 11:10(30分)南無サントレン/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2BEAT[予約] |    | 11:00 | 10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]    |                            | 10:50(40分)CSLive/シェイプハンプ[予約]         | 10:40(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]    |                            | 11:00 |
| 11:30 |                                |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 11:30 | 11:40(40分)ヨガ・古本[予約]          |                            |                                      |                         |                           |        |                               |                            | 11:30 |
| 12:00 | 11:45(30分)からだ元気・張[予約]          |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 12:00 |                              |                            |                                      |                         |                           |        |                               |                            | 12:00 |
| 12:30 |                                |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 12:30 | 12:30(40分)ボディメイクレーニング・安田[予約] |                            | 12:40(40分)CSLive/スモース&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)CSLive/LatLat[予約]   |                            | 12:30 |
| 13:00 |                                |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 13:00 |                              |                            |                                      |                         |                           |        |                               |                            | 13:00 |
| 13:30 | 13:20(40分)ラテンファン・大下[予約]        |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 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]       |        |                               |                            | 13:30 |
| 14:00 |                                |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 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 |                              |                            |                                      |                         |                           |        |                               |                            | 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] |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 19:00 | 18:10(40分)シンプルエアロ・古本[予約]     |                            | 18:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]           | 18:00(10分)ジムスモ/お昼シェイプ   |                           |        | 18:10(40分)CSLive/LatLat[予約]   | 18:00(10分)ジムスモ/フラエクササイズ    | 19:00 |
| 19:30 |                                |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 19:30 |                              |                            |                                      |                         |                           |        |                               |                            | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(40分)エアロサーキット・古本[予約]      |                                           |                              |    |                           |        |                                    |    | 20:00 | 20:10(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]    |                            | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約] | 20:00(10分)フレックスストレッチ    |                           |        | 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 |                              |                            |                                      |                         |                           |        |                               |                            | 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)コンビネーションエアロLow・大下[予約] |        | 10:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/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/マサラハングラ(R)・北本[予約] | 10:00(40分)CSLive/ファイトアップ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Low・大下[予約]         |                                  |                                    |                                          | 10:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ    | 10:30 |
| 11:00 |                                  |        |        |    | 11:10(40分)シンブルエアロ・吉本[予約]        |        |                                         | 11:00(40分)コンビネーションエアロLow・大下[予約] |                                  |                                    | 11:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン[予約] |                          | 11:00 |
| 11:30 |                                  |        |        |    |                                 |        |                                         | 11:00(40分)コンビネーションエアロLow・大下[予約] |                                  |                                    |                                          | 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・吉本[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/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[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] |                                    |                                          | 15:00(10分)ジムスモ/シェイプサイクル  | 15:00 |
| 14:30 |                                  |        |        |    |                                 |        |                                         |                                 |                                  |                                    |                                          |                          | 14:30 |
| 15:00 |                                  |        |        |    |                                 |        |                                         |                                 |                                  |                                    |                                          |                          | 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    |