アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、28日(金)、31日(水)は休館日です。 30日(火)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

< 740± >

く スタ	ジオ>																	
曜日			FI				火		曜日			水				*		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ÐΔ	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	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ñΥ	
09:00									09:00									09:00
															T			1
09:30		†	09:30(205))CSLive/メディカルフィットネスシリーズ (予約)	4			09:30(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ (予約)	·	09:30			09:20(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリース (予約)			+	0930(15分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ (予約)		09:30
		 		09:50(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ				09:50(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ				-	09:50(10分)ジムスモ/肩こり予防		+		09:50(10分)ジムスモ/姿勢改善	-
10:00	10:00(40公)コンピオーン	10,00(50公) + カニゴ間中	10.00(406)/001 : (346		10.00(404)==>,¬¬¬>,,		10.00(406)/001 : /7 /	トレッチ	10.00	10.00(404)2.2.7 11 77		10.00(404)/CCI : /##		10.00(404)+1185+11.T		10.00(406)/CCI : (+=		10.00
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・北村[予約]	/ラテンエクスプレスコン	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/スム ース&ヒーリング[予約]		10:00	10:00(40分)シンブルエア 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
		サルサ・北本[予約]																
10:30									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	l l			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・ クル	1
11:00	*女果[予制]	11:10(30分)有料セッション/ウェー	11:00(40分)CSLive/ダン スWAVE[予約]	,	11:10(40分)健康体操・柳		11:00(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT[予約]		11:00	· 女果[予約]		1フハンフ[ア#]		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
		約]	スWAVE[予約]		田[予約]		ADENI (MAN)					-		村[予約]		- ティス[予約]		-1
11:30				4	-				11:30	11:40(40分)ヨガ・古本[予					-	<u> </u>	!	11:30
				11:45(10分)フレックスストレッチ					11:30	約]					 			- 11:30
	11:45(30分)からだ元気・掛[予約]			11:45(10)y) JD99 XXFD99				11:45(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ				11:45(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT[予約]	11:45(10分)シムスモ/ハワーコア 体幹力	11:50(30分)STEP jam· 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/背中シェ・ ブ	4
12:00			12:10(40分)CSLive/シェ イブパンプ[予約]	1	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]	1	12:00									12:00
			1		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1,1,4,1,4,2											
12:30	12:30(40分)シンブルエア 口Low・北本[予約]		1		1		1		12:30	12:30(40分)ボディメイクト レーニング・安田[予約]		12:35(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]	7	12:40(40分)CSLive/Lati Lati[予約]	1	12:30
	山Low·北本[字約]	ļ		1245(10分)ピューティブロジェクト 二の前シェイフ &パストアップ				†		レーニング・女田「予約」		ー人&ビーリンク[予約]	†	ロ・柳田[字約]	12:50(50分) * ク 12:50(50分) * ク	Lati[字約]	l	1
13:00		 	13:00(40分)CSLive/カラ	,	13:10(40分)ヨガ・山本[予		13:00(40分)CSLive/シェ	13:00(10分)ジムスモ/みんなでス	13:00			1	!	 	12:50(50分)*ク 12:50(50分)*ク ラブ限定/マサ ラブ限定/ラテン ラパングラ(R)・エクスプレスニ 北本[予約] ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		 	13:00
13.00	10.00(10(1))==>.¬->		13:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス[予約]		約]		13:00(40分)CSLive/シェ イブパンプ[予約]	トレッチ	13.00	10.00(10(1))+=#=15				10.05(40(1))]# 11.+[7	[予約]			- 13.00
	13:20(40分)ラテンファン・ 大下[予約]	ļ			.					13:20(40分)カラダデトック ス・古本[予約]				13:25(40分)ヨガ・山本[予 約]		↓	ļ	4
13:30									13:30			13:30(30分)CSLive/フラ エクササイズ[予約]	1					13:30
14:00		†			14:00(40分)パレエエクサ サイズ・大森[予約]		İ		14:00	14:10(30分)からだ元気・ 竹原[予約]					<u> </u>	T		14:00
		†			サイス・大森[予約]			†		竹原[字約]			†	14:20(40分)健康体操·山 本[予約]	<u> </u>			-
14:30		 		+			 	 	14-20		L		 	本[予約]		14:30(30分)CSL ive/リズ	·	14:30
14.00									14.00							14:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP[予約]		- 14.00
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]		1				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】		
16:00			ŧ	 			 	 	18:00				 	1		+	 	18-00
10.00			1						10.00									- 10.00
								ļ										
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			1		1 1				17:00					1		1		17:00
			1		1			 					†	1		1		
17:30	17:30(75分)キッズ体育ス				17:30(75分)キッズ体育ス			 	17:30	17:30(75分)キッズ体育ス	17:30(90分)キッズバレエ		 	17:30(75分)キッズ体育ス			.	17:30
17.00	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(75分)キッズ体育ス クール[スクール]	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]				- 7.50
				_	-			ļ						1		_		
18:00				4	.			ļ	18:00					1		ļ		18:00
					_[<u> </u>	<u> </u>					<u> </u>]				
18:30							l		18:30				l	1				18:30
			İ				1				i		1		T	1		1
19:00	19:10(40分)ファイトアタッ クBEAT・安田[予約]	t	t	19:00(10分)ジムスモ/レッグシェイ	「19:10(40分)ラテンファン・ 大下[予約]		t	19:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ	19:00	19:10(40分)シンプルエア ロ・古本[予約]		19:10(40分)CSLive/パワ ヨガ[予約]	19:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ	19:10(40分)シェイブパンプ・松村[予約]	, †	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 ムセップアップ	19:00
	クBEAT・安田[予約]	l	19:20(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング[予約]	,	大下[予約]		19:20(30分)CSLive/シェイブパン プPOWER[予約]	ľ	,	口·古本[予約]				ブ・松村[予約]		Lati[予約]	-	4
10.00			トレーニング[予約]		-		プPOWER[予約]		10.00			-		-		4		10.00
19:30		_			<u> </u>			1	19:30		l	ļ	4		4			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 イプパンプ[予約]	20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ	「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 RIDING[予約]	20:00(10分)ジムスモ/背中シェイプ	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)フリースタイルダンス・藤川[予約]	Ί	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
	ンI: 日本[P 和J]		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		コンエノロ・膝川にが引		1			V 1.Γ 1.±31		1		1/レノング・暦川「1/47]		1 / 1 VF 1, ±31		1
20:30		ļ		-	1 1			†	20:30				†	1		1	t	20:30
		 	 	+			 	 			l	+	 		+		ł	-1
		ļ	01.00(40())0.5::	21.00(1045)21 (= = /2 / /			01 00(40(1)=125 # 452	01.00(10/4)/25 / 77 77 77 77 77					01.00/1045/25 / 77 77 77 77	ļ	 		91.00(10.65)25 / P.W. (T. / *	
21:00			21:00(40分)CSLive/ヨガ [予約]	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			<u> </u>	21:00(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ	 	<u> </u>	<u> </u>	21:00(10分)ジムスモ/みんなで: トレッチ	21:00
	L	L		1	<u> </u>			1			L	1		L	1	L	L	
21:30								T	21:30									21:30
		1					1	1					1		1	·		1
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ĐΔ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	276		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ŊΔ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	۵۲	
贈目			FI SECOND				火 火		藤田			水 *				木		即日
78.00			•						-							.1.		

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、28日(金)、31日(水)は休館日です。 30日(火)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

ノフかいナト

в	ジオ>	•	b .				±				3		糧
	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	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	
:00	MINAPA	Merchan	Shorthal		09-00(60分)キッズ体育ス	Merchan	gaut y y a		09:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	ML-1774	Boots		08
					09:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]				クール(幼児)[スクール]				
30					-								
90													09
0					10:10(40分)コンビネーシ ニーョンエアロLow・大下[予 約]		10:00(30分)CSLive/ビューティブ 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 /マサラパングラ(R)・北 本[予約]	10:00(40分)CSLive/ファイトアタッ クPRO[予約]		10
					約]					本[予約]			
0													1
							10:50(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	1045(195)ビューティブロジェクト ウェストシェイ: &ヒップアップ				10:45(10分)ジムスモ/お腹シェ・ブ	7
00					11:10(40分)シンブルエア ロ・古本[予約]		- アイス[アポリ		11:00(40分)コンピネーションエア DLow・大下[予約]		11:00(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/ウエストライン[予約]		1
					D· 古本[予約]		-		The state of the s		m323// 32X/ 3/3(76)		-
0					t							11:30(10分)フレックスストレッチ	1
					-			11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ					1
00					12:10(40分)シェイブパン		12:10(40分)CSLive/目式	トレッチ	12:00(40分)シェイブパン		12:00(40分)CSLive/ヨガ		1
~					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]		[予約]	 	- "
													4.
0									<u> </u>				1:
0					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]	l	13
					1				3,000,7,000		1		
0													13
					1								-
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				1/
					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]				-
30									-	 			14
~					I				-				"
					-				_			1500(104)(2) / 7 # /2 - / 7 #	_
00												15:00(10分)ジムスモ/シェイプサ・ クル	۲ 1 !
0	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]				18
	-n]				,,				,,				
3					1 [16:00(10分)ジムスモ/お腹シェ・ ブ	ا 1
	· ·				T								1
0	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]								1
	クール(児童)[スクール]				クール[スクール]		+			·			-
0	-											17:00(10分)ジムスモ/みんなで トレッチ	ス 1
~					 		-					トレッチ	┨.
30	17:20(60公) キップ休育フ				 								1
ייי	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]												
00													18
0													1
													1
00							†		 		1		1
							·						-
0							+						1
									 	 			
00								 					2
U													2
							ļ		_				4
30									_				20
0							T	I	T				2
				İ	†		T		†	İ	İ		
30				t			†	t	 	t	t		2
							 		 	 			-[
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	9L	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	ñγ	