

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

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 >

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)コンピネーションエアロ・北村[予約]	10:00(30分)クラブ履帯/ラテンエクスプレッソコンザルサ・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/ヨガ		10:00(40分)ラテンファン・北本[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/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	10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]							11:00	
11:30									11:30	11:40(40分)ヨガ・吉本[予約]							11:30	
12:00	11:45(30分)からだ元気・新[予約]								12:00								12:00	
12:30	12:30(40分)シンプルエアロLow・北本[予約]								12:30	12:30(40分)ホディメイクレーニング・安田[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・吉本[予約]							13:30	
14:00	14:10(40分)ヨガ・久保[予約]								14:00	14:10(30分)からだ元気・竹原[予約]							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]								15:00	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	16:30(60分)キッズ体育スクール[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	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)フィットアタックBEAT・安田[予約]								19:00	18:10(40分)シンプルエアロ・吉本[予約]							19:00	
19:30									19:30								19:30	
20:00	20:10(40分)エアロサーキット・吉本[予約]								20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]							20:00	
20:30									20:30								20:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

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]		10:10(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/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/マサララングラ(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]	09:50(10分)コンピネーションエアロLow・大下[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/ビュティプロジェクト/ヒップライン[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)シェイプバンク・吉本[予約]		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00(40分)シェイプバンク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/エアキックフィットネス/パワーライズ[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/シェイプアップ	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(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	金				土				日				曜日