

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年04月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)は休館日です。

29日(水)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				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		
08:00																	08:00	
08:30																	08:30	
10:00	10:00(40分)コンピネーションエアロ・北村[予約]	10:00(50分)クラブ限定/ラテンエクササイズコンザルサ・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/Zen Yoga[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(40分)CSLive/カラダデトックス[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	
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]		11:00(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(40分)CSLive/ジュイブハンブ[予約]			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	
12:00	11:45(30分)からだ元気・新[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			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア体験		11:50(30分)STEP jamn-古本[予約]		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/シェイプハンブ[予約]			12:10(40分)ボディメイクトレーニング・柳田[予約]		12:30(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/Lati Lat[予約]		12:30	
13:00	13:20(40分)ラテンファン・大下[予約]				13:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]			13:00(40分)ヨガ・山本[予約]		13:00(40分)CSLive/シェイブハンブ[予約]			13:25(40分)ヨガ・山本[予約]				13:00	
13:30										13:30(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]							13:30	
14:00	14:10(40分)ヨガ・久保[予約]				14:00(40分)バレエエクササイズ・大森[予約]								14:20(40分)健康体操・山本[予約]				14:00	
14:30															14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		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]								15:10(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(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30	
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(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30	
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(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	
18:30																	18:30	
18:00	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/お腹シェイプ			18:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		18:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		18:00	
18:30					18:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]			18:20(30分)CSLive/シェイブハンブPOWER[予約]									18:30	
20:00	20:10(40分)エアロサーキット・古本[予約]				20:00(40分)CSLive/シェイブハンブ[予約]			20:10(40分)コンピネーションエアロ・藤川[予約]		20:00(30分)CSLive/X-CORE RING[予約]			20:10(40分)ZUMBA(R)・大下[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					20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ										20:10(40分)フリースタイルダンス・藤川[予約]		20:30	
21:00					21:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]										21:00(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		21:00	
21:30															21:00(10分)ジムスモ/みんなストレッチ		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 - 2026年04月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)は休館日です。

29日(水)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	
08:00					08:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)				08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)				08:00
08:30													08:30
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/ビューティボクシング・フォームス&バックライズ[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/マサラハンブラ(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]	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/ビューティボクシング・レックライズ[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・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/ホチキック・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	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