

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6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			
09:00																	09:00		
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(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)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/カラダテックス[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]		10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]			10:45(10分)ジムスモ/みんなストレッチ			10:45(10分)ジムスモ/シェイプアップ	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					11:40(40分)ヨガ・吉本[予約]			11:40(10分)ジムスモ/パワーコア体験		11:30(30分)STEP jamn・吉本[予約]		11:30(30分)CSLive/ボディメイク/レコーディング[予約]	11:45(10分)ジムスモ/背中シェイプアップ	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/シェイプアップ[予約]					12:30(40分)ボディメイク/レコーディング・安田[予約]			12:30(40分)CSLive/スムース&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/Lati Lat[予約]	12:30	
13:00																	12:50(50分)・クロスフィット/ラテンエクササイズコンザルサ・北本[予約]	12:50(50分)・クロスフィット/ラテンエクササイズコンザルサ・北本[予約]	13:00
13:30	13:20(40分)ラテンファン・大下[予約]				13:10(40分)ヨガ・山本[予約]					13:20(40分)カラダテックス・吉本[予約]					13:25(40分)ヨガ・山本[予約]			13:30	
14:00										13:30(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]								14:00	
14:30					14:00(40分)リハエクササイズ・大森[予約]										14:20(40分)健康体操・山本[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]					15:10(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	
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)キッズ体育スクール[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(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	
18:00																		18:00	
18:30																		18:30	
19:00	18:10(40分)ファイトアタック2BEAT・安田[予約]				18:10(40分)ラテンファン・大下[予約]					18:10(40分)シンプルエアロ・吉本[予約]					18:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]			18:00	
19:30					18:20(30分)CSLive/ボディメイク/レコーディング[予約]													19:30	
20:00	20:10(40分)エアロサーキット・吉本[予約]				20:00(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]					20:10(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]					20:10(40分)フリースタイルダンス・藤川[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	
21:00					21:00(40分)CSLive/フィールドピラティス[予約]													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	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05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6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					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]				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/ビューティボリネット・アームス&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/ビューティボリネット・レッグライズ[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)シェイプハンド・吉本[予約]		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00(40分)シェイプハンド・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