

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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			09:30CSLIVE/PPH/メソクラッシュ(予約)				09:30CSLIVE/PPH/メソクラッシュ(予約)		09:30			09:30CSLIVE/PPH/メソクラッシュ(予約)			09:30CSLIVE/PPH/メソクラッシュ(予約)		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)クラブ限定/ラテンエクスペリメンタルザ・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/スマース&ヒーリング[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・柳田[予約]		10:00(40分)CSLIVE/健康本極拳[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								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[セッション非予約]	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/シェイプアップ[予約]		11:00(40分)健康体操・松科[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・吉本[予約]		11:40(40分)CSLIVE/ファイトアタック2BEAT[予約]					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	12:00					11:50(30分)STEP jamn・吉本[予約]	11:50(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			12:10(40分)CSLIVE/シェイプアップ[予約]		12:10(40分)ボディメイク/レコーディング・柳田[予約]		12:10(40分)CSLIVE/ピラティス[予約]		12:30	12:30(40分)ボディメイク/レコーディング・安田[予約]		12:35(40分)CSLIVE/スマース&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			13:00(40分)CSLIVE/カラダテックス[予約]		13:10(40分)ヨガ・山本[予約]		13:00(40分)CSLIVE/シェイプアップ[予約]		13:00					12:50(30分)クラブ限定/ラテンエクスペリメンタルザ・北本[予約]	12:50(30分)クラブ限定/ラテンエクスペリメンタルザ・北本[予約]		13:00	
13:30	13:20(40分)ラテンファン・大下[予約]								13:30	13:20(40分)カラダテックス・吉本[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	14:10(40分)ヨガ・久保[予約]				14:00(40分)リバレエクササイズ・大森[予約]				14:00	14:10(30分)からだ元気・竹原[予約]				14:20(40分)健康体操・山本[予約]			14:00	
14:30									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]				15:00	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]						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								16:00	
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	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]			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/背中シェイプ	19:00	18:10(40分)シンプルエアロ・吉本[予約]		18:10(40分)CSLIVE/パワー5分[予約]		18:00(10分)ジムスモ/背中シェイプ	18:10(40分)シェイプアップ/松科[予約]	18:00(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	19:00	
19:30			18:20(30分)CSLIVE/ボディメイク/レコーディング[予約]				18:20(30分)CSLIVE/シェイプアップ/POWER[予約]		19:30								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)コンピネーションエアロ・藤川[予約]		20:10(30分)CSLIVE/X-CORE RINDING[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 RINDING[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]	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(40分)CSLIVE/ピラティス[予約]	21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			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					21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		21:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	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 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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	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(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/フィットアップPRO[予約]		10:00
10:30													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/ビューティプロジェクト/レッグライズ[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	11:00
11:30												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]				12:00(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(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/シェイプスタイル	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/みんなでスリッパ	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