

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年07月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

20日(月)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

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	
09:00							09:00										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										09:30						09:30	
10:00	10:00(40分)コンビネー ションエアロ・北村[予 約]	10:00(50分)＊クラ ブ 健康・ラテン・エクス プレッショナル・サ・北本 [予約]	10:00(40分)CSLive/ ZenYoga[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)シンプ ルエアロ・山下[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	10:10(40分)コンビネー ションエアロ・大 下[予約]	10:10(30分)ビューテ ィプロジェクト[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 健康・マサージ・ラ テン・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/フ ァン・北本[予約]	10:00	
10:30							10:30										10:30							10:30
11:00	10:50(40分)ZUMBA (R)・安東[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/ スムース&ヒーリング [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)CSLive/ ピラティス[予約]						11:00	11:10(40分)シンプ ルエアロ・古本[予約]				11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・大 下[予約]	11:00(30分)ビュー ティプロジェクト[予 約]	11:00
11:30							11:30	11:40(40分)ヨガ・古 本[予約]		11:40(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT [予約]	11:50(30分)STEP ja m・古本[予約]		11:50(30分)CSLive/デ ィオ・大下[予約]				11:30							11:30
12:00	11:45(30分)からだ元 氣・熊[予約]		12:10(40分)CSLive/ シェイプアップ[予 約]	12:10(40分)ボディ メイク・柳田[予約]		12:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	12:00										12:00	12:10(40分)シェイ プアップ・古本[予 約]	12:10(40分)CSLive/ ヨガ[予約]				12:00(40分)CSLive/ ヨガ[予約]	12:00
12:30	12:30(40分)シンプ ルエアロ・大下[予 約]						12:30	12:30(40分)ボディ メイク・柳田[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]	12:30(40分)CSLive/ スムース&ヒーリン グ[予約]	12:40(40分)CSLive/ Lat・Lat[予約]				12:30							12:30
13:00			13:00(40分)CSLive/ カラダデトックス[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	13:20(40分)カラダ デトックス・古本[予 約]									13:00	13:00(40分)ZUMBA (R)・大下[予約]		13:00(30分)CSLive/ボ ディメイク・大下[予 約]	13:00(40分)ZUMBA (R)・安東[予約]		13:00(40分)CSLive/エア ロ・大下[予約]	13:00
13:30	13:20(40分)ラテンフ ァン・大下[予約]						13:30			13:25(40分)ヨガ・山 本[予約]							13:30							13:30
14:00	14:10(40分)ヨガ・久 保[予約]			14:00(40分)しエ クササイズ・大下[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]			14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]				14:00	14:10(30分)キッズ 体 育スクール(幼児・ 児童)(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										14:30							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							15:00
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(60分)キッズ 体 育スクール(児 童)(スクール)			15:30	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										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(60分)キッズ 体 育スクール(児 童)(スクール)			16:30	16:30(75分)キッズ 体 育スクール(ス クール)					16:30	
17:00							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(60分)キッズ 体 育スクール(児 童)(スクール)			17:30						17:30	
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00	19:10(40分)ファイ アータックBEAT・安 田[予約]			19:10(40分)ラテンフ ァン・大下[予約]			19:00	19:10(40分)シンプ ルエアロ・古本[予約]		19:10(40分)CSLive/ パワー・柳田[予 約]	19:10(40分)シェイ プアップ・柳田[予 約]		19:10(40分)CSLive/ Lat・Lat[予約]			19:00							19:00	
19:30							19:30										19:30							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/ シェイプアップ[予 約]	20:10(40分)コンビネー ションエアロ・藤 川[予約]		20:00(30分)CSLive/ス ムース&ヒーリン グ[予約]	20:00	20:10(40分)ZUMBA (R)・大下[予約]		20:00(30分)CSLive/ス ムース&ヒーリン グ[予約]	20:10(40分)フリス タイルダンス・藤 川[予約]		20:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]			20:00							20:00	
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00			21:00(40分)CSLive/ ピラティス[予 約]			21:00(40分)ヨガ[予 約]	21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			