

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。
12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				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(50分)★クラブ限定/ラテンエクスプレスコンサルサ・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	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(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]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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]	10:45(10分)ジムスモ/ジムラッド	11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・安東[予約]		10:50(40分)CSLive/シェイプハンプ[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:00(40分)健康体操・松村[予約]		11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:00
11:30									11:30									11:30
12:00	11:45(30分)からだ元気・張[予約]			11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め					12:00									12:00
12:30			12:10(40分)CSLive/シェイプハンプ[予約]		12:10(40分)ボディメイクレーニング・柳田[予約]		12:10(40分)CSLive/ピラティス[予約]		12:30									12:30
13:00									13:00	12:30(40分)ボディメイクレーニング・安田[予約]		12:35(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]	12:50(50分)★クラブ限定/ラテンエクスプレスコンサルサ・北本[予約]	12:40(40分)CSLive/Lat Lat[予約]		13:00
13:30	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]		13:10(40分)ヨガ・山本[予約]		13:00(40分)CSLive/シェイプハンプ[予約]	13:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	13:30	13:20(40分)カラダデトックス・古本[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)バレエエクササイズ・大森[予約]				14:00	14:10(30分)からだ元気・竹原[予約]								14:00
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]				15:10(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(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]		18:20(30分)CSLive/ボディメイクレーニング[予約]		18:10(40分)ラテンファン・大下[予約]		18:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め	18:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:00	18:10(40分)シンプルエアロ・古本[予約]		18:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]	18:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め	18:10(40分)シェイプハンプ・松村[予約]	18:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]	18:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		19:00
19:30							18:20(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER[予約]		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/シェイプハンプ[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 RENDING[予約]		20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・大下[予約]		20:00(30分)CSLive/X-CORE RENTRAGE[予約]	20:00(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	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/かんたん筋トレ		20:00
20:30									20:30									20:30
21:00			21:00(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			21:00(40分)ヨガ[予約]	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	21:00				21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。
12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)コンディネーションエアロLow・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)＊クラブ限定/マサラハングラ(R)・北本[予約]	10:00(40分)CSLive/ファイトアタック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/かんたんストレッチ				10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30
11:00					11:10(40分)シンブルエアロ・吉本[予約]			11:00(40分)コンディネーションエアロLow・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(10分)ジムスモ/バランスボール	11:30
12:00					12:10(40分)シェイプハンプ・吉本[予約]		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:00(40分)シェイプハンプ・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/エアサイクルフィットネス/パワーライド[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]		14:00(40分)CSLive/ファイトアタックB(EA)T[予約]		14:10(80分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		14:00(40分)CSLive/Plates Shapex[予約]		14:00
14:30													14:30
15:00							15:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]				15:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]		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(40分)CSLive/Zen Yoga[予約]				16:00(40分)CSLive/カラダトックス[予約]		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
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
	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	金				土				日				曜日