

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2024年04月 -

8日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日					
	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)		ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)						
08:00									08:00									08:00					
08:30									08:30										08:30				
09:00	09:00(40分) シンプルエアロ・土曜[予約]				09:00(40分) ダンスファン・新業[予約]	09:00(40分) 健康体操・松井[予約]			09:00	09:00(40分) コンビネーション・中野[予約]	09:00(40分) シンプレシア・山本[予約]	09:00(40分) クラブ限定・アロマヨガ・小田[予約]	09:00(40分) *クラブ限定・アロマヨガ・小田[予約]					09:00					
09:30									09:30										09:30				
10:00									10:00										10:00				
10:30									10:30										10:30				
11:00									11:00										11:00				
11:30									11:30										11:30				
12:00									12:00										12:00				
12:30									12:30										12:30				
13:00									13:00										13:00				
13:30									13:30										13:30				
14:00									14:00										14:00				
14:30									14:30										14:30				
15:00									15:00										15:00				
15:30									15:30										15:30				
16:00									16:00										16:00				
16:30									16:30										16:30				
17:00									17:00										17:00				
17:30									17:30										17:30				
18:00									18:00										18:00				
18:30									18:30										18:30				
19:00									19:00										19:00				
19:30									19:30										19:30				
20:00									20:00										20:00				
20:30									20:30										20:30				
21:00									21:00										21:00				
21:30									21:30										21:30				
22:00									22:00										22:00				
22:30									22:30										22:30				
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29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

< スタジオ >

曜日	★				土				日				曜日
曜日	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日
08:00													08:00
08:30					08:30(60分)キッズダンススクール[スクール]								08:30
09:00													09:00
09:30					09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]								09:30
10:00					10:00(45分)搏击セッション/ボクシング/トレーニング/半山[セッション/予約]								10:00
10:30					10:45(40分)ファンクショナルコンディショニング/半山[予約]	10:50(40分)ボクシング/トレーニング/増野[予約]	10:30(380分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	10:30(40分)コンディショニング/エアロ・郡山[予約]	10:30(40分)健康大博覧・丸山[予約]				10:30
11:00													11:00
11:30					11:40(40分)ストレッチ・平山[予約]				11:25(40分)ヨガ・郡山[予約]		11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)スクール		11:30
12:00					11:40(40分)CSLive/フィットネス/BEAT[予約]				12:00(10分)ジムスモ/多摩区		12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)(スタンダード)		12:00
12:30					12:35(40分)シェイプアップ/前田[予約]	12:40(40分)CSLive/Lat/Lat[予約]			12:20(30分)スタイリッシュ	12:25(40分)パワーヨガ・郡山[予約]			12:30
13:00									13:10(40分)CSLive/フィットネス/BEAT[予約]				13:00
13:30					13:40(40分)ヒップホップ/深堀[予約]	13:40(40分)CSLive/ヨガ/深堀[予約]							13:30
14:00									14:05(40分)ファンクショナルトレーニング/河原[予約]				14:00
14:30									14:15(30分)搏击セッション/ボクシング/トレーニング/半山[セッション/予約]			14:15(10分)ジムスモ/パワーアップ/練習券	14:30
15:00					15:00(40分)シンプルステップ/中村 正憲[予約]	15:00(40分)CSLive/シェイプアップ/半山[予約]			15:00(40分)ボクシング/ストレッチ/半山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアリアル/フィットネス/リズミク/半山[予約]			15:00
15:30	15:30(180分)ジュニアダンススクール(スタンダード)												15:30
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)/福田[予約]				16:00(40分)CSLive/エアリアル/フィットネス/リズミク/半山[予約]				16:00
16:30			16:30(240分)キッズベースボールスクール[スクール]						16:15(40分)ヨガ・吉川[予約]				16:30
17:00					17:10(40分)CSLive/フィットネス/BEAT[予約]			16:45(10分)クラブ員会/ラポート/トレーニング					17:00
17:30						17:30(60分)キッズテコンドースクール[スクール]							17:30
18:00					18:10(40分)CSLive/ヨガ/深堀[予約]								18:00
18:30						18:40(90分)テコンドースクール[スクール]							18:30
19:00							19:00(60分)バレーボール(フリー)						19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
曜日	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日