

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、8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]			09:00/40分 コンビニダンス・アキコ[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		

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、8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	★				土				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)	
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
10:30					10:30(45分)ボクシング/ボクシングミニジグ/甲山[セッション][予約]				10:30(40分)コンディネーションエアロ・郡山[予約]	10:30(40分)健康体操・丸山[予約]			10:30
11:00					10:45(40分)ファンクショナルトレーニング/甲山[予約]	10:50(40分)ボディメイクトレーニング/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]	10:00(10分)ジムスモ/みんなで楽しむ			11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)スクール	11:15(10分)ジムスモ/みんなで楽しむ	11:00
11:30					11:40(40分)ストレッチ・甲山[予約]				11:25(40分)ヨガ・郡山[予約]		11:30(30分)CSLive/やせる! 糖質制限ダンス[予約]		11:30
12:00					11:40(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]				12:00(10分)ジムスモ/参加者募		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)シェイプハンプ/前田[予約]	12:40(40分)CSLive/LatitLatit[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/フィットアタック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]					13:15(180分)バドミントン(フリー)	13:15(10分)ジムスモ/みんなで楽しむ	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)ボクシング/ボクシングミニジグ/甲山[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/シェイプハンプ[予約]			15:00(40分)ボディケアストレッチ/甲山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアリアルフライト/武蔵野[予約]			15:00
15:30	15:30(180分)ジュニアダンススクール(スクール)												15:30
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)福岡[予約]					16:00(40分)CSLive/エアリアルフライト/武蔵野[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]			16:15(10分)ジムスモ/みんなで楽しむ	16:30
17:00					17:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]				17:45(10分)ジムスモ/みんなですトレッチ			17:15(10分)ジムスモ/みんなです	17:00
17:30						17:30(60分)キッズコンダンススクール[スクール]							17:30
18:00					18:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]								18:00
18:30						18:40(90分)チコンダンススクール[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