

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

29日(火)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 >

| 曜日    | 月                                     |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          | 火                                 |          |                                     |                              |                                             |                                 |                                   | 曜日                         | 水        |                                |                                   |                       |                       |           |       | 木 |  |  |  |  |  |  | 曜日 |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|-------|---|--|--|--|--|--|--|----|
|       | ディアナ(8F)                              | クラッギー(4F)                              | アリーナ(4F)                           | ジムエリア(8F)                | ディアナ(8F)                           | クラッギー(4F)                          | アリーナ(4F)                 | ジムエリア(8F)                         | ディアナ(8F) | クラッギー(4F)                           | アリーナ(4F)                     | ジムエリア(8F)                                   | ディアナ(8F)                        | クラッギー(4F)                         |                            | アリーナ(4F) | ジムエリア(8F)                      | ディアナ(8F)                          | クラッギー(4F)             | アリーナ(4F)              | ジムエリア(8F) |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 08:00 |                                       |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 08:00    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       |           | 08:00 |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 08:30 |                                       |                                        |                                    | 08:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ |                                    |                                    |                          | 08:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ          | 08:30    |                                     |                              |                                             | 08:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ        |                                   |                            |          | 08:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ       |                                   |                       |                       | 08:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 09:00 | 09:00(40分)シンブルエアロ・土曜[予約]              |                                        |                                    |                          | 09:00(40分)ダンスファン・新妻[予約]            | 09:00(20分)CSLive/メヂカル・心臓アスレチック(予約) | 09:00(40分)健康体操・星[予約]     | 09:15(10分)ジムスモ/みんなで作る             | 09:00    | 09:00(40分)コンビネーション・中村[予約]           |                              |                                             | 09:00(40分)クラブ限定/ダンスストレッチ・高橋[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 |                                       |                                        | 10:10(40分)健康操・中道[予約]               |                          | 10:00(40分)増長セッション/ステップ・高橋(予約)(15分) |                                    |                          |                                   | 10:00    |                                     |                              | 10:10(40分)ジャズダンス・星野[予約]                     |                                 |                                   |                            |          | 10:00(30分)エアロ・中村(予約)           |                                   |                       |                       | 10:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 10:30 | 10:15(40分)コンビネーション・土曜[予約]             |                                        |                                    | 10:15(10分)ジムスモ/みんなで作る    |                                    | 10:30(30分)モビリティストレッチ・増野[予約]        |                          | 10:15(10分)ジムスモ/みんなで作る             | 10:30    | 10:15(40分)オリジナルエアロ・中村(正)[予約]        |                              |                                             | 10:15(10分)ジムスモ/みんなで作る           | 10:20(40分)シェイプ・小田[予約]             |                            |          | 10:15(10分)ジムスモ/みんなで作る          |                                   |                       |                       | 10:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 11:00 |                                       |                                        |                                    |                          | 10:55(40分)コンビネーションステップ・依田[予約]      |                                    |                          |                                   | 11:00    |                                     |                              | 11:00(60分)有料セッション/ボディ・デザイン・中村・平山(セッション)[予約] | 10:45(30分)からだ元氣・角原[予約]          | 11:00(10分)ジムスモ/安静練習               |                            |          | 11:10(40分)ファイトアタック/BEAT・小澤[予約] | 11:00(40分)ボディ・アスレチック・坂入[予約]       |                       |                       | 11:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 11:30 | 11:15(40分)フィールヨガ・稲葉[予約]               | 11:20(40分)オリジナルステップ・高橋[予約]             |                                    | 11:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ |                                    | 11:20(30分)エアロ・中村(予約)               | 11:30(40分)健康体操・増野[予約]    | 11:30(10分)ジムスモ/パワーヨガ・中村           | 11:30    | 11:30(40分)シンブルエアロ・高橋・小田・有野[予約]      |                              |                                             | 11:35(40分)ボディ・メイク・トレーニング・増野[予約] | 11:20(40分)シンブルエアロ・菊地[予約]          |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 11:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 12:00 |                                       |                                        |                                    |                          | 11:50(40分)コンビネーションエアロ・依田[予約]       |                                    |                          |                                   | 12:00    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 12:10(40分)CSLive/エアロ・小田[予約]    | 12:15(40分)健康体操・坂入[予約]             | 12:10(10分)ジムスモ/みんなで作る |                       | 12:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 12:30 | 12:20(40分)シェイプ・小田[予約]                 | 12:20(40分)ヒップホップ・西村[予約]                | 12:15(30分)ボディ・アスレチック・高橋[予約]        |                          |                                    |                                    |                          | 12:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ          | 12:30    | 12:30(40分)ZUMBA(R)・中村(正)[予約]        | 12:30(40分)パワーヨガ・吉川[予約]       | 12:40(40分)カラダデトックス・高木[予約]                   |                                 | 12:15(30分)モーターボールFUN・小田[予約]       |                            |          | 12:15(40分)健康体操・坂入[予約]          |                                   |                       |                       | 12:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 13:00 |                                       |                                        |                                    |                          | 12:45(40分)シンブルステップ・高橋・小田(高橋[予約])   |                                    |                          |                                   | 13:00    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 13:05(40分)ワークアウト・小田[予約]        | 13:10(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI[予約]  |                       |                       | 13:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 13:30 | 13:15(40分)CSLive/フィラティス[予約]           | 13:15(60分)有料セッション/ヒップホップ・西村[セッション][予約] |                                    | 13:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ | 13:40(30分)フレックスストレッチ・小田[予約]        | 13:40(40分)CSLive/ピラティス[予約]         |                          |                                   | 13:30    | 13:30(40分)ヨガ・吉川[予約]                 | 13:30(40分)CSLive/シェイプ・小田[予約] | 13:40(40分)ストレッチ・平山[予約]                      |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 13:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 14:00 |                                       |                                        |                                    |                          | 14:00(10分)ジムスモ/ファンクショナル・中村[予約]     |                                    |                          |                                   | 14:00    |                                     |                              |                                             |                                 | 14:00(40分)クラブ限定・アロマヨガ・小田[予約]      | 14:10(40分)CSLive/ピラティス[予約] |          |                                | 13:45(40分)ポッチャ                    |                       |                       | 14:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 14:30 |                                       |                                        |                                    |                          | 14:40(40分)クラブ限定・アロマヨガ・小田[予約]       |                                    |                          |                                   | 14:30    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 14:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 15:00 |                                       |                                        |                                    |                          | 15:00(180分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」  |                                    |                          | 15:00(180分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」 | 15:00    |                                     |                              |                                             |                                 | 15:00(180分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」 |                            |          | 15:00(75分)ラテンダンススクール・YOU「スクール」 | 15:00(180分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」 |                       |                       | 15:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 15:30 |                                       |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 15:30    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 15:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 16:00 | 16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]            |                                        |                                    |                          | 16:45(60分)バレエスクール[スクール]            |                                    |                          |                                   | 16:00    | 16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]          |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 16:45(60分)バレエスクール[スクール]        |                                   |                       |                       | 16:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 16:30 |                                       | 16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]              |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 16:30    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 16:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 17:00 | 17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]            |                                        |                                    |                          | 17:00(45分)キッズバレエスクール[スクール]         |                                    |                          |                                   | 17:00    | 17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]          |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 17:00(45分)キッズバレエスクール[スクール]     |                                   |                       |                       | 17:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 17:30 |                                       | 17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]              |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 17:30    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 17:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 18:00 |                                       |                                        | 18:00(30分)スポーツ指導人(体験)・井上(スクール)[予約] |                          | 18:00(45分)ジュニアダンススクール[スクール]        |                                    |                          |                                   | 18:00    | 18:00(60分)キッズテコンドースクール[スクール]        |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 18:00(45分)ジュニアダンススクール[スクール]    | 18:20(120分)キッズベースボールスクール[スクール]    |                       |                       | 18:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 18:30 |                                       | 18:40(70分)キッズ空手スクール[スクール]              |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 18:30    |                                     |                              | 18:20(70分)バドミントン(フリー)                       |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 18:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 19:00 |                                       |                                        | 19:00(150分)バドミントン(フリー)             |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 19:00    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 19:00(60分)バレエスクール[スクール]        |                                   |                       |                       | 19:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 19:30 | 19:15(30分)CSLive/ビューティロジック・中村(高橋[予約]) |                                        |                                    | 19:15(10分)ジムスモ/パワーヨガ・中村  | 19:20(40分)ファイトアタック/BEAT・中島[予約]     |                                    | 19:30(100分)バスケットボール(フリー) | 19:20(10分)ジムスモ/みんなで作る             | 19:30    | 19:20(40分)ラテンダンス・YOU[予約]            | 19:30(30分)テコンドースクール[スクール]    |                                             | 19:30(10分)ジムスモ/みんなで作る           | 19:30(40分)ファイトアタック/BEAT・津南[予約]    |                            |          |                                |                                   |                       | 19:30                 |           |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 20:00 | 20:00(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]            |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 20:00    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          | 20:20(40分)ピラティス・中村(高橋[予約])     | 20:25(30分)エアロ・中村(高橋[予約])          | 20:30(100分)フットサル(フリー) | 20:30(10分)ジムスモ/みんなで作る | 20:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 20:30 |                                       |                                        |                                    |                          | 20:15(40分)ボディ・アスレチック・増野[予約]        | 20:30(30分)エアロ・中村(高橋[予約])           |                          | 20:30(10分)ジムスモ/みんなで作る             | 20:30    | 20:15(40分)シェイプ・小田[予約]               |                              |                                             | 20:30(10分)ジムスモ/みんなで作る           |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 20:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 21:00 | 21:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]               |                                        |                                    |                          | 21:10(30分)CSLive/フィラティス[予約]        | 21:10(40分)CSLive/エアロ・中村(高橋[予約])    |                          |                                   | 21:00    | 21:15(40分)CSLive/ピラティス[予約]          | 21:00(30分)ヒップホップ・西村[予約]      |                                             | 21:15(40分)CSLive/ヨガ[予約]         | 21:10(40分)エアロ・中村(高橋[予約])          |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 21:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 21:30 |                                       |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 21:30    | 21:40(30分)有料セッション/ヒップホップ・西村(高橋[予約]) |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 21:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 22:00 |                                       |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 22:00    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 22:00     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 22:30 |                                       |                                        |                                    |                          |                                    |                                    |                          |                                   | 22:30    |                                     |                              |                                             |                                 |                                   |                            |          |                                |                                   |                       |                       | 22:30     |       |   |  |  |  |  |  |  |    |
| 曜日    | ディアナ(8F)                              | クラッギー(4F)                              | アリーナ(4F)                           | ジムエリア(8F)                | ディアナ(8F)                           | クラッギー(4F)                          | アリーナ(4F)                 | ジムエリア(8F)                         | 曜日       | ディアナ(8F)                            | クラッギー(4F)                    | アリーナ(4F)                                    | ジムエリア(8F)                       | ディアナ(8F)                          | クラッギー(4F)                  | アリーナ(4F) | ジムエリア(8F)                      | 曜日                                |                       |                       |           |       |   |  |  |  |  |  |  |    |

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

29日(火)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 >

| 曜日    | ★                              |           |                                |           | 土                                |                                         |                                   |           | 日                                   |                                          |                                     |                        | 曜日    |
|-------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-------|
|       | ディアナ(8F)                       | クラッギー(4F) | アリーナ(4F)                       | ジムエリア(8F) | ディアナ(8F)                         | クラッギー(4F)                               | アリーナ(4F)                          | ジムエリア(8F) | ディアナ(8F)                            | クラッギー(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]       |                        | 09:30 |
| 10:00 |                                |           |                                |           |                                  | 09:00(40分)青森セッション(エアロビクス・甲山[セッション][予約]) |                                   |           |                                     |                                          |                                     |                        | 10:00 |
| 10:30 |                                |           |                                |           | 10:40(40分)フランクフルトコンプレックス(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] |           | 10:30(40分)コンディネーションエアロ・郡山[予約]       | 10:30(40分)健康本橋幸・丸山[予約]                   |                                     |                        | 10:30 |
| 11:00 |                                |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           |                                     |                                          | 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/みんなで筋トレ | 11:00 |
| 11:30 |                                |           |                                |           | 11:40(40分)ストレッチ・甲山[予約]           | 11:40(40分)CSLive/フットアタックBEAT[予約]        |                                   |           | 11:25(40分)ヨガ・郡山[予約]                 | 11:30(20分)CSLive/IX-CORE FIGHTTNG[予約]    |                                     |                        | 11:30 |
| 12:00 |                                |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           | 12:00(10分)ジムスモ/姿勢改善                 |                                          | 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/LatLat[予約]             |                                   |           | 12:30(30分)ニューテックプロジェクト/8HSEI-河原[予約] | 12:25(40分)パワーヨガ・郡山[予約]                   |                                     |                        | 12:30 |
| 13:00 |                                |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           | 13:10(40分)フットアタックBEAT・中島[予約]        |                                          |                                     |                        | 13:00 |
| 13:30 |                                |           |                                |           | 13:40(40分)ヒップホップ・松尾[予約]          | 13:40(40分)CSLive/ヨガ松尾[予約]               |                                   |           |                                     |                                          | 13:15(180分)バドミントン(フリー)              |                        | 13:30 |
| 14:00 |                                |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           | 14:05(40分)シェイプハンプ・中島[予約]            |                                          |                                     |                        | 14:00 |
| 14:30 |                                |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           |                                     | 14:10(20分)青森セッション(ボディメイク・甲山[セッション][予約])  |                                     |                        | 14:30 |
| 15:00 |                                |           |                                |           | 15:00(40分)シンプルステップ・中村(正)[予約]     | 15:00(40分)CSLive/シェイプハンプ[予約]            |                                   |           | 15:00(40分)ストレッチ・甲山[予約]              | 15:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/システムタイ(予約) |                                     |                        | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(180分)ジュニアダンススクール・一[スクール] |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           |                                     |                                          |                                     |                        | 15:30 |
| 16:00 |                                |           |                                |           | 16:00(40分)ZUMBA(R)・稲田[予約]        |                                         |                                   |           | 16:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ              | 16:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/システムタイ(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/みんなで筋トレ | 16:30 |
| 17:00 |                                |           |                                |           | 17:10(40分)CSLive/フットアタックBEAT[予約] |                                         |                                   |           |                                     |                                          |                                     |                        | 17:00 |
| 17:30 |                                |           |                                |           |                                  | 17:30(60分)キッズテニススクール[スクール]              |                                   |           |                                     |                                          |                                     |                        | 17:30 |
| 18:00 |                                |           |                                |           |                                  |                                         |                                   |           |                                     |                                          |                                     |                        | 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    | ディアナ(8F)                       | クラッギー(4F) | アリーナ(4F)                       | ジムエリア(8F) | ディアナ(8F)                         | クラッギー(4F)                               | アリーナ(4F)                          | ジムエリア(8F) | ディアナ(8F)                            | クラッギー(4F)                                | アリーナ(4F)                            | ジムエリア(8F)              | 曜日    |