

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

21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 >

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)	
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	08:30								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]			08:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	09:00(40分)ダンスファン タジー[予約]		09:00(40分)健康体操・増 野[予約]	09:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	09:00	09:00(40分)コンビネーション ダンス・中村[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)青森県コンセンサ ス・佐田[予約]		09:45(30分)からだ元氣・ 増野[予約]		10:00		10:10(40分)ジャズダンス ・星野[予約]							10:00
10:30	10:15(40分)コンビネーシ ョンエアロ・土曜[予約]				10:15(40分)コンビネーション ダンス・中村[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	10:30	10:15(40分)オリジナルエ アロ・中村[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ				10:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	10:30
11:00									11:00		11:00(60分)有料セッショ ン/ホディン・コンディショニ ング・中山[セッション][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(40分)健康体操・増 野[予約]		11:30	11:20(40分)シンブルエア ロ・増野[予約]			11:20(40分)シンブルエア ロ・菊地[予約]	11:10(40分)ファイトアタ ックBEAT・小田[予約]			11:00(40分)ボディアク ス・トレッチ・坂入[予約]	11:30
12:00									12:00									12:00
12:30	12:20(40分)シェイプバン プ・井上[予約]	12:20(40分)ヒップホッ プ・西村[予約]	12:15(30分)ボディアク ス・トレッチ・高橋[予約]				12:40(40分)ボディアク ス・トレッチ・吉川[予約]		12:30	12:30(40分)ZUMBA(R) ・中村[文][予約]	12:30(40分)パワーヨガ ・吉川[予約]	12:40(40分)カラダデトク ス・高木[予約]		12:10(40分)VCSLive/エア サイクルフィットネス/ハ ワース・小田[予約]			12:15(40分)健康体操・坂 入[予約]	12:30
13:00									13:00									13:00
13:30	13:15(40分)ICSLive/フィ ットネス・土曜[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)ビュートン・プロジェク ション・中村[予約]		13:40(40分)ICSLive/ピラ ティス[予約]		13:30	13:30(40分)ヨガ・吉川[予 約]	13:30(40分)ICSLive/シン イバ・中村[予約]	13:40(40分)ストレッチ・平 山[予約]		13:00(40分)ワークアウト ヨガ・小田[予約]	13:10(40分)フリースタ イルダンス・YASUSHI[予 約]			13:30
14:00				14:00(10分)ジムスモ(姿勢改善)					14:00					14:00(40分)クラブ限定・フアン タジー・YOU[予約]	14:10(40分)ICSLive/ピラ ティス[予約]		13:45(40分)ボッチャ	14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									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)								16:00	16:00(60分)キッズダンス 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	17:00(60分)キッズダンス 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)スポート・中道(個人入 会費)・井上[スクール][予約]					18:00	18:00(60分)キッズテコン ドールスクール(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)				18:00(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)	18:30
19:00									19:00									19:00
19:30	19:15(30分)ICSLive/ビュート ン・中村[セッション][予約]								19:30	19:20(40分)ラテンダンス ・YOU[予約]	19:30(90分)テコンドー スクール(スクール)			19:20(40分)ファイトアタ ックPRO・高田[予約]	19:00(60分)バレースク ール(スクール)		19:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R) ・中村[予約]								20:00									20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(30分)ICSLive/中道(個人入 会費)・中道[セッション][予約]								21:00	21:00(30分)ヒップホップ・ 西村[予約]								21:00
21:30									21:30	21:15(40分)ICSLive/ピラ ティス[予約]	21:40(30分)青森県コンセンサ ス・佐田[セッション][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07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

21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 >

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)青春セッション(エアロ ビクス・甲山[セッション][予約])							10:00
10:30							10:30(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					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 レーニング・増野[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])	11:15(10分)ジムスモ/みんなであそ び	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(20分)CSLive/IX-CORE FIGHTING[予約]			11:30
12:00						11:40(40分)CSLive/フットアタ ックBEAT[予約]			12:00(10分)ジムスモ/多摩英彦		12:00(60分)キッズ運動能 力開発スクール(児童 [スクール])		12:00
12:30					12:35(40分)シェイプバン プ・前田[予約]	12:40(40分)CSLive/Lat Lat[予約]				12:25(40分)パワーヨガ・ 郡山[予約]			12:30
13:00									13:10(40分)シェイプバン プ・吉田[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)フットアタッ クBEAT・中島[予約]				14:00
14:30										14:10(20分)青春セッション(ボク レーシング・甲山[セッション][予 約])			14:30
15:00					15:00(40分)シンプルスチ ップ・中村(正)[予約]	15:00(40分)CSLive/シェ イプバン[予約]			15:00(40分)ストレッチ・甲 山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアサウ ナルフィットネス(ムラタ[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]				16:00(40分)ヨガ・橋本[予 約]	16:00(40分)CSLive/エアサウ ナルフィットネス(ムラタ[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]										16:30
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	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