

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、13日(水)、14日(木)、16日(金)、16日(土)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

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)	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									08:00	
08:30									08:30										08:30
08:00	09:00(40分) シンプルエアロ・中島[予約]				08:00(40分) ダンスファン音楽[予約]			08:00(40分) 健康体操・中島[予約]	09:00(40分) コンビネーションステップ [予約]				09:00(40分) *クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]					09:00	
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					08:15(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ					08:30	
10:00					08:45(30分) からだ元気・増野[予約]			09:45(30分) からだ元気・増野[予約]										10:00	
10:30	10:15(40分) コンビネーションエアロ・中島[予約]				10:00(40分) 有酸素セッション・ステップ・中島[予約]			10:00(40分) フットボール・中島[予約]	10:15(40分) オリジナルエアロ・中村 [正][予約]				10:15(40分) シェイブハンド・吉田[予約]					10:30	
11:00					10:30(30分) ビューティプロシエ・増野[予約]			10:30(30分) エアサイクルフィットネス/スリムライフ・末永[予約]	10:45(30分) からだ元気・河原[予約]				10:45(30分) からだ元気・河原[予約]					11:00	
11:30	11:15(40分) フィールヨガ・稲葉[予約]				11:00(60分) 有料セッション/水デコンデションヨガ・山本[セッション][予約]			11:00(60分) ジムスモ/姿勢改善	11:00(60分) 有料セッション/水デコンデションヨガ・山本[セッション][予約]				11:00(60分) ジムスモ/姿勢改善					11:30	
12:00					11:30(40分) 健康体操・増野[予約]			11:30(40分) シンプルエアロ・増野[予約]	11:35(40分) ホチ・メイクトレーニング・増野[予約]				11:35(40分) ホチ・メイクトレーニング・増野[予約]					12:00	
12:30	12:20(40分) シェイブハンド・井上[予約]				11:50(40分) コンビネーションエアロ・依田[予約]			12:20(40分) シンプルエアロ・西村[予約]	12:30(40分) ZUMBA(R)・中村 [文][予約]				12:30(40分) パワーヨガ・吉川[予約]					12:30	
13:00					12:45(40分) シンプルステップ・依田[予約]			12:45(40分) シンプルステップ・依田[予約]	12:40(40分) ボディケアストレッチ・吉川[予約]				12:40(40分) カラダデックス・高木[予約]					13:00	
13:30	13:15(40分) CS Live/フィラデルフィア[予約]				13:00(30分) フレックスストレッチ・小田[予約]			13:00(30分) フレックスストレッチ・小田[予約]	13:30(40分) ヨガ・吉川[予約]				13:30(40分) CS Live/シェイブハンド[予約]					13:30	
14:00					14:00(10分) ジムスモ/姿勢改善			14:00(10分) ジムスモ/姿勢改善	14:00(40分) *クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]				14:00(40分) *クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]					14:00	
14:30					14:40(40分) *クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]			14:40(40分) *クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]					14:40(40分) *クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]					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(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	
15:30					15:45(60分) バレエスクール[スクール]			15:45(60分) バレエスクール[スクール]	15:45(60分) バレエスクール[スクール]				15:45(60分) バレエスクール[スクール]					15:30	
16:00	16:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				16:00(60分) キッズダンススクール[スクール]			16:00(60分) キッズダンススクール[スクール]	16:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				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(60分) キッズ空手スクール[スクール]			16:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]	16:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]				16:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]					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(45分) キッズバレエスクール[スクール]	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]			18:00(30分) ボーリング(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]	17:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]				18:00(45分) ジュニアダンススクール[スクール]					17:30	
18:00					18:00(45分) ジュニアダンススクール[スクール]			18:00(45分) ジュニアダンススクール[スクール]	18:00(60分) キッズテニススクール[スクール]				18:00(45分) ジュニアダンススクール[スクール]					18:00	
18:30		18:40(70分) キッズ空手スクール[スクール]			18:20(10分) バドミントン(フリー)			18:20(10分) バドミントン(フリー)	18:20(10分) バドミントン(フリー)				18:20(10分) バドミントン(フリー)					18:30	
19:00					18:40(70分) キッズ空手スクール[スクール]			18:40(70分) キッズ空手スクール[スクール]	18:40(70分) キッズ空手スクール[スクール]				18:40(70分) キッズ空手スクール[スクール]					19:00	
19:30	19:15(30分) CS Live/ビューティプロシエ[予約]				19:00(150分) バドミントン(フリー)			19:00(150分) バドミントン(フリー)	19:20(40分) ラテンダンス・YOU[予約]				19:20(40分) ラテンダンス・YOU[予約]					19:30	
20:00					19:20(40分) ファイトアタックBEAT・中島[予約]			19:20(40分) ファイトアタックBEAT・中島[予約]	19:20(40分) ラテンダンス・YOU[予約]				19:20(40分) ラテンダンス・YOU[予約]					20:00	
20:30					19:30(100分) バスケボール(フリー)			19:30(100分) バスケボール(フリー)	19:45(150分) インラインホッケー				19:45(150分) インラインホッケー					20:30	
21:00	21:00(30分) CS Live/中島1期前編ダンス[予約]				20:15(40分) シェイブハンド・井上[予約]			20:15(40分) シェイブハンド・井上[予約]	20:15(40分) シェイブハンド・井上[予約]				20:15(40分) シェイブハンド・井上[予約]					21:00	
21:30					21:10(40分) CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]			21:10(40分) CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	21:10(40分) CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]				21:10(40分) CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]					21:30	
22:00					21:40(30分) 有酸素セッション/ステップ・増野[予約]			21:40(30分) 有酸素セッション/ステップ・増野[予約]	21:40(30分) 有酸素セッション/ステップ・増野[予約]				21:40(30分) 有酸素セッション/ステップ・増野[予約]					22:00	
22:30																		22:30	

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、13日(水)、14日(木)、16日(金)、18日(土)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

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	
曜日	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(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(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						10:00(45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					10:45(45分)ワンクワンアルコンダンス[セッション][予約]	10:50(40分)ボディメイクレニング・増野[予約]		10:30(30分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	10:30(40分)コンビネーションエアロ+郡山[予約]	10:30(40分)健康体操・丸山[予約]			10:30	
11:00											11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)スクール		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/ス-CORE DANCING[予約]		11:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	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)(スタジオ)		12:00
12:30					12:35(40分)シェイプアップ・前田[予約]	12:40(40分)CSLive/LatiLat[予約]				12:25(40分)パワーヨガ・郡山[予約]			12:30	
13:00									13:10(40分)シェイプアップ・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)フィットアタックBEAT・中島[予約]				14:00	
14:30										14:10(20分)青森セッション/ボディレニング+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/シェイプアップ[予約]			15:00(40分)ストレッチ・甲山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアサキナルフィットネス/スラムダンク[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)							15:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ					15:30	
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)・稲田[予約]				16:00(40分)ヨガ・榎本[予約]	16:00(40分)CSLive/エアサキナルフィットネス/パワーヨガ[予約]		16:15(180分)ジムスモ/みんなで筋トレ	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/フィットアタック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)チンドンスクール[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	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	