

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年09月 -

6日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

15日(月)、23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)	
08:00									08:00									08:00
08:30								08:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス	08:30									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/かんたんダンス	09:00(40分)ダンスファン・新妻[予約]		09:00(40分)健康体操・星[予約]	08:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス	09:00	09:00(40分)コンビキーン・中田[予約]			09:00(40分)クラブ限定・アロマミヨ[・小田[予約]				08:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス	09:00
09:30									09:30				09:15(10分)ジムスモ/パワーコア・後藤力					09:30
10:00			10:10(40分)健康操・中田[予約]		09:00(40分)青森県・中田[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]				10:20(40分)シェイブ・ハンブ・吉田[予約]				10:00
10:30	10:15(40分)コンビキーン・中田[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス	10:15(40分)フットボール・中田[予約]		10:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス		10:30	10:15(40分)オリジナルエアロ・中田[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス					10:30
11:00					10:55(40分)コンビキーン・中田[予約]				11:00	11:00(60分)有料セッション/ホスピタリティ・中田[予約]			10:45(30分)からだ元氣・増野[予約]	11:10(40分)フィットネス・中田[予約]	11:00(40分)フィットネス・中田[予約]	11:00(40分)フィットネス・中田[予約]		11:00
11:30	11:15(40分)フィットネス・中田[予約]	11:20(40分)オリジナルエアロ・中田[予約]		11:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス		11:20(30分)エアロ・中田[予約]	11:30(40分)健康体操・増野[予約]		11:30	11:30(40分)シンブルエアロ・中田[予約]			11:35(40分)フィットネス・中田[予約]	11:20(40分)シンブルエアロ・中田[予約]				11:30
12:00					11:50(40分)コンビキーン・中田[予約]				12:00									12:00
12:30	12:20(40分)シェイブ・ハンブ・中田[予約]	12:20(40分)シンブルエアロ・中田[予約]	12:15(30分)ボディアクセス・中田[予約]			12:40(40分)ボディアクセス・中田[予約]			12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・中田[予約]	12:30(40分)パワーコア・中田[予約]	12:40(40分)カラダデトックス・中田[予約]		12:15(30分)フィットネス・中田[予約]	12:15(40分)健康体操・中田[予約]			12:30
13:00					12:45(40分)シンブルエアロ・中田[予約]				13:00					12:00(40分)ワークアウト・中田[予約]	12:10(40分)フィットネス・中田[予約]			13:00
13:30	13:15(40分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]				13:40(30分)ボディアクセス・中田[予約]	13:40(40分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]			13:30	13:30(40分)オリジナルエアロ・中田[予約]	13:30(40分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]	13:40(40分)ストレッチ・中田[予約]						13:30
14:00				14:00(10分)ジムスモ/かんたんダンス					14:00					14:00(40分)ワークアウト・中田[予約]	14:10(40分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]	14:00(40分)フィットネス・中田[予約]		14:00
14:30					14:40(40分)クラブ限定・アロマミヨ[・小田[予約]				14:30									14:30
15:00					15:00(180分)キッズ体育・中田[予約]		15:00(180分)キッズ体育・中田[予約]		15:00					15:00(75分)ラテンダンス・中田[予約]	15:00(180分)キッズ体育・中田[予約]			15:00
15:30									15:30									15:30
16:00	16:00(60分)キッズダンス・中田[予約]				16:45(40分)バレエ・中田[予約]				16:00	16:00(60分)キッズダンス・中田[予約]								16:00
16:30		16:30(60分)キッズダンス・中田[予約]							16:30									16:30
17:00	17:00(60分)キッズダンス・中田[予約]				17:00(45分)キッズバレエ・中田[予約]				17:00	17:00(60分)キッズダンス・中田[予約]				17:00(45分)キッズバレエ・中田[予約]				17:00
17:30		17:30(60分)キッズダンス・中田[予約]							17:30									17:30
18:00			18:00(30分)フィットネス・中田[予約]		18:00(45分)ジュニアダンス・中田[予約]				18:00	18:00(60分)キッズダンス・中田[予約]				18:00(45分)ジュニアダンス・中田[予約]				18:00
18:30		18:40(70分)キッズダンス・中田[予約]							18:30			18:20(70分)バドミントン・中田[予約]				18:20(120分)キッズダンス・中田[予約]		18:30
19:00			19:00(150分)バドミントン・中田[予約]						19:00					19:00(60分)バレエ・中田[予約]				19:00
19:30	19:15(30分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]				19:20(40分)フィットネス・中田[予約]		19:30(100分)バスケットボール・中田[予約]		19:30	19:20(40分)ラテンダンス・中田[予約]	19:30(90分)テコンドー・中田[予約]			19:20(40分)フィットネス・中田[予約]				19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・中田[予約]				20:15(40分)ボディアクセス・中田[予約]	20:30(30分)エアロ・中田[予約]	20:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス		20:00	20:15(40分)シェイブ・ハンブ・中田[予約]				20:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス				20:00
20:30									20:30							20:30(100分)フットサル・中田[予約]		20:30
21:00	21:00(30分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]				21:10(40分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]				21:00			21:00(30分)ICSLive/フィットネス・中田[予約]		21:10(40分)エアロ・中田[予約]				21:00
21:30									21:30	21:15(40分)ICSLive/フィットネス・中田[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09月 -

8日(金)、12日(金)、18日(金)、28日(金)は休館日です。

15日(月)、23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								10:30(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/ス・CORE TRAINING[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/多摩区			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 t[予約]			12:30(30分)ボディメイク レーニング・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)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)シンブルステ 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/スズムライ[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]							15:45(10分)ジムスモ/みんなであそ び					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/パワーヨガ[予約]		16:15(10分)ジムスモ/みんなであそ び	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)キッズテコン ドースクール[スクール]							17:30
18:00													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	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