# セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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

### く スタジオ >

< 25	ジオ >		•				<b>.</b>		-							L		
曜日	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	曜日	デイアナ(SF)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	ディアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(SF)	曜日
08:00									08:00	7 17 7 1117								08:00
								08:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ										
08:30									08:30									08:30
09:00	09:00(40分)シンプルエア ロ・土屋[予約]			0845/4040/65/.72/444-4-4-7	09:00(40分)ダンスファン・ 新妻[予約]		09:00(40分)健康太極拳・ 星[予約]	09:15(10分)ジムスモ/かんたん筋	09:00	09:00(40分)コンピネーションステップ・中村 (正)[予約]		09:00(40分) * クラブ限定/ダンス ストレッチ・星野[予約]	00.15/10.03/57.77.77.07	09:00(40分) * クラブ限定 /アロマヨガ・小田[予約]			0815/100/01/72/6/4	09:00
09:30				09:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ				FL STON / DEXT / B-W/C/M	00-20		<b></b>		09:15(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力				09:15(10分)ジムスモ/かんたA トレッチ	00:20
09.30						09:45(30分)からだ元気・ 増野[予約]			08.30						095030分)と向しhat/メディカル・フィットキス/賞ニリ 予助・改善(予制)			
10:00			10:10(40分)健美操·中迫 [予約]	T	10:00(40分)有料セッション/ステップ・依田[セッション][予約]	増野[予約]			10:00		10:10(40分)ジャズダンス・ 星野[予約]							10:00
	10:15(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		[-7-89]	10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ			10:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[予約]	10:15(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ		10:15(40分)オリジナルエ アロ・中村 (正)[予約]	星野(予約)		10:15(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ	10:20(40分)シェイブパン ブ・吉田[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたん トレ	筋
10:30	コンエクロ・工座(ア40)					10:30(30分)ビューティブロジェクト /ヒップライン・増野[予約]			10:30	7 G - TH (IE/( Pag)								10:30
					10:55(40分)コンピネーションステップ・依田[予約]							10:45(30分)からだ元気・ 河原[予約]		11:20(40分)シンブルエア ロ・菊地[予約]				
11:00			r	ALIPHOPHY TO A COMME	1	U. 00/00/1/27#4 / Du 7 1 di			11:00		11:00(60分) 有料セッショ ン/ボディコンディショニン グ・平山[セッション][予約		11:00(10分)ジムスモ/姿勢改善		11:10(40分)ファイトアタッ クBEAT・小澤[予約]	11:00(40分)ボディケアス トレッチ・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)コンビネーションエアロ・高橋[予約]		11:15(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ		11:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・末永[予約]	11.20(40公) 原序体络, ₩		11.00	11/20(40分)さいプルエア	]	11.25(40公)ボディイノカト		ロ·菊地[予約]			ļ	11:30
11:30					11:50(40分)コンピネーシ		11:30(40分)健康体操·增 野[予約]		11:30	11:30(40分)シンブルエア ロ・狩野[予約]		11:35(40分)ボディメイクト レーニング・増野[予約]						
12:00					11:50(40分)コンピネーションエアロ・依田[予約]				12:00					12:15(30分)ボールdeリラ ックス・小田[予約]	12:10(40分)CSLive/エア	I		12:00
	12:20(40分)シェイプパン ブ・井上[予約]	12:20(40分)ヒップホップ・	12:15(30分)ボディケアス	T	1									12:15(30分)ポールdeリラ	サイクルフィットネス/パ ワーライド[予約]	12:15(40分)健康体操・坂 入[予約]		
12:30	ノ・开上[予約]	マイレ予約」	トレッチ・高橋[予約]	<u> </u>		12:40(40分)ボディケアス トレッチ・吉川[予約]			12:30	12:30(40分)ZUMBA(R) - 中村 (女)[毛約]	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)		ックス・小田[予約]		人しず利」	<u> </u>	12:30
					12:45(40分)シンブルステ ップ・依田[予約]	>> MAIL PROJ				. 11 (0/1749)								
13:00									13:00					13:05(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]			13:00
10.00	13:15(40分)CSLive/フィ ールビラティス[予約]				10.40/20/20/11	10.40(40())001 :- 0.5=			40.00	12.20(40/)\7#6.#:#***	10.00(10/1)001 1 2	12.40/40/1)711			#9.1		ļ	40.00
13:30					13:40(30分)リンパフロー・ 小田[予約]	13:40(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]			13:30	約] 約]	13:30(40分)CSLive/シェ イブパンプ[予約]	山[予約]				13:45(40分)ポッチャ		13:30
14:00				14:00(10分)ジムスモ/姿勢改善		ł			14:00					14:00(40分) * クラブ限定/ラテン ダンス人門- YOU[予約]	14:10(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	13.43(40)))/(7) 7	400(10分)ジムスモ/みんなで	□ 14·00
14.00									14.00					タンス人門・YOU[手約]	ティス[予約]		FL	┤'```
14:30					14:40(40分) * クラブ限定 /アロマヨガ・小田[予約]				14:30									14:30
					. / アロマヨガ・小田[予約]													
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
			クール]	ļ			クール]			<b>_</b>		クール]		1		クール]		
15:30					15.45(60(3)) -\$1. + 7.5				15:30	ļ					15.45(00/1) - (1 - 7 - 7		ļ	15:30
16:00	16:00(60分)キッズダンス				15:45(60分)パレエスクー ル[スクール]				16:00	16:00(60分)キッズダンス	1			-	15:45(60分)パレエスクー ル[スクール]			18:00
10.00	16:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]				1				10.00	16:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]					ł			10.00
16:30		16:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]			1				16:30	i								16:30
		クール【スクール】		l							·					l	·	7
17:00	17:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]				17:00(45分)キッズパレエ 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]				ļ			17:30								ļ	17:30
18:00			18:00(30分)スポーツ子供個人塾( 体操)・井上[スクール](予約]		18:00(45分)ジョニアダン				18:00	18:00(60分)キッズテコン					18:00(45分)ジュニアダン		<b>.</b>	18:00
10.00			体操)・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]				10.00	18:00(60分)キッズテコン ドースクール[スクール]		18:20(70分)パドミントン( 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 スポールスクール[スクー ル]		
18:30		18:40(70分)キッズ空手ス クール[スクール]		†	1				18:30	i	t	フリー)		1	1	スポールスクール[スクー ル]	t	18:30
																	<u> </u>	
19:00			19:00(150分)パドミントン( フリー)	l					19:00						19:00(60分)パレエスクー ル[スクール]			19:00
	19:15(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/ヒップライン[予約]				19:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・中島[予約]		10.00/100/\\.674			19:20(40分)ラテンダンス・ YOU[予約]	19:20(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]			19:15(10分)ジムスモ/みんなで トレ	あ
19:30				<b> </b>	1		19:30(100分)パスケットポ ール(フリー)		19:30		1	19:45/150分) ハラハナ	ļ	ł			ļ	19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R) •NOA[予約]			<b> </b>	<u> </u>				20:00		1	19:45(150分)インラインホッケー					<b> </b>	20:00
	·NOA[予約]			<b></b>	20:15(40分)ボディケアス トレッチ・狩野[予約]	20:20(30分)エアサイクルフィットネフリアとランド。		20:15(10分)ジムスモ/かんたん筋		20:15(40分)シェイブパン ブ・井上[予約]	†		20:15(10分)ジムスモ/みんなで筋	20:20(40分)ピラティス・中 村(優)[予約]	20.25(30分)エアサイクルフィットネフリブルランド。東田(名か)		20:15(10分)ジムスモ/みんなで	a筋
20:30				l	- トレッチ・狩野[予約]	/AM/11: NIPLTNI		<u> </u>	20:30	ノ・开上[予約]	1		-	付(雙)[予約]	- 一 - 八 一 一 西田(ア利)	20:30(100分)フットサル ( フリー)	ľ	20:30
			1	l								İ		1	1	l	İ	-
21:00	21:00(30分)CSLive/カラ ダデトックス[予約]					21:10(40分)EXCITE-B ODY·前田[予約]			21:00		21:00(40分)CSLive/Lati Lati[予約]			21:15(30分)CSLive/ヨガ [予約]	21:10(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド		I	21:00
				21:15(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力				21:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ		21:15(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]				21:15(30分)CSLive/ヨガ [予約]	-高田[予約]			
21:30									21:30									21:30
22:00		ļ	<b> </b>		<b> </b>		ļ		99,00	ļ	ļ			ļ	ļ		<b> </b>	00.00
22:00				<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>			22:00	<b> </b>	<del> </del>			<del> </del>			<del> </del>	22:00
22:30									22:30									22:30
					<b>†</b>	<b>†</b>				<b>†</b>	İ						t	-
	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)		デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(SF)	
曜日		Я			火				曜日	*				*				曜日

# セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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。

### <スタジオ>

<u> </u>	ジオ >		<b>*</b>		1		ŧ				8		-
曜日													曜日
	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	
08:00	L								L			L	08:00
									1				
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
					スクール【スクール】						クール(幼児)[スクール]		
09:00					-				<b></b>		†		09:00
00.00					-				<b> </b>		-		
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
									1				
10:00					1	10:00(40分)有料セッション/エアロビクス・平山[セッション][予約]					I		10:00
					1						1		-1
10:30		<del> </del>					10:30(360分)キッズ体育	<b>†</b>	10:30(40分)コンビネーシ	10:30(40分)健康太極拳・			10:30
10.00					10.45(40分)ファンクショナルコンデ	10.50(40公)ポディメノカレ	10:30(360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]	丸山[予約]			
					10.45(40分)ファンクショナルコンディショニング・平山[予約]	10:50(40分)ボディメイクト レーニング・増野[予約]	7 701	ļ			11 00/00 / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		
11:00								<b> </b>			11:00(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児) [スクール]		11:00
	L	l						l	11:25(40分)ヨガ・郡山[予 約]			11:15(10分)ジムスモ/みんなで放 トレ	
11:30					11:40(40分)ストレッチ・平 山[予約]					11:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]			11:30
					mr 1, 631	11:45(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT[予約]			1		1		
12:00					1	ADENIC PAGE		12:00(10分)ジムスモ/姿勢改善			12:00(60分)キッズ運動能		12:00
							1		12:20(30分)ボールdeリラ	12:25(40分)パワーヨガ・	★カ開発スクール(児童) 「スクール」		-
12:30	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	ł	12:35(40分)シェイプパン	12:40(40-9)CSL by a /L ast	1	<b> </b>	ックス・河原[予約]	郡山[予約]	12:00(60分)キッズ運動能 カ開発スクール (児童) [スクール]	<b> </b>	12:30
12:30					12:35(40分)シェイブパン ブ・前田[予約]	Lati[予約]	1	ļ		ł			12:30
	L	l			l	1	1	L				ļ	
13:00							]	L	13:10(40分)シェイブパン ブ・吉田[予約]	l		<u> </u>	13:00
							1		1		13:15(180分)パドミントン( フリー)		
13:30	l	l	1		13:40(40分)ヒップホップ・	13:40(40分)CSLive/ヨガ [予約]	1	l	1	l	1′′′	İ	13:30
					松尾(予約)	[7/4]		l			1		-
14:00					1				14:05(40分)ファイトアタッ		1		14:00
14.00									14:05(40分)ファイトアタッ クBEAT・中島[予約]	1415(30分)有能セッション/ボディ	1		- 14.00
						ļ				14:15(30分)有料セッション/ボディ トレーニング・平山[セッション][予 約]	·		
14:30											1		14:30
									1				
15:00		l			15:00(40分)シンブルステップ・中村 (正)[予約]	15:00(40分)CSLive/シェ		l	15:00(40分)ストレッチ・平 山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド(多数)	1		15:00
					- ツノ・中村 (正)[予約]	1フハンフ[予約]			Ш[7*8]]				
15:30	15:30(180分)ジュニアダン										†		15:30
10.00	15:30(180分)ジュニアダン ススクール・ー[スクール]					<b></b>		15:45(10分)ジムスモ/みんなで筋	<b></b>		-		- 10.00
								FL COMPACE			1		
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R) ·稲田[予約]				16:00(40分)ヨガ・植木[予約]	1600(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド[予約]			16:00
												16:15(10分)ジムスモ/みんなで放 トレ	
16:30			16:30(240分)キッズベー スポールスクール[スクー ル]										16:30
			ル	l					İ				-
17:00			1	<b></b>	17:10(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT[予約]								17:00
			1	<b></b>	イトアタックBEAT[予約]							<b></b>	
45.00			1	<b> </b>	-	17.00(co()) + * = ->							
17:30			1	<b> </b>		17:30(60分)キッズテコン ドースクール[スクール]							17:30
		<b> </b>	1	<u> </u>	<u> </u>	1	L		<b> </b>		<u> </u>	<u> </u>	
18:00	l	L	I	L	l	1	L		L			L	18:00
	1		I			1							
18:30		Ī	1	[	1	18:40(90分)テコンドース クール[スクール]	1		İ			T	18:30
	<b> </b>	t	1	l	†	ソール(スクール]	t	t	t	t	t	t	
19:00	<del> </del>	<del> </del>	t	ł	<del> </del>	1	19:00(60分)/パノーポーリ	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	19:00
10.00			1	<b> </b>		1	19:00(60分)パレーボール (フリー)	<b> </b>	<b> </b>				
						1	1						
19:30	<u> </u>	<u> </u>	1	<u> </u>	<u> </u>	1	1	L	<u> </u>			<u> </u>	19:30
			1	L			<u> </u>	l	l				
20:00			1	I	1				I			I	20:00
		·	1	l	1	<b>†</b>	İ		t		İ	†	
20:30						t			<b></b>			<del> </del>	20:30
20.00	<b> </b>	<del> </del>	<b>+</b>	ł		<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	ł	<del> </del>	<del> </del>	
04.00	ļ	ļ	<del> </del>	ļ	ļ	<del> </del>	ļ	ļ	ļ	ļ	<del> </del>	ļ	+
21:00			<b></b>		ļ	ļ	ļ		<b> </b>		<b></b>	ļ	21:00
21:30									l				21:30
						<b>†</b>			İ			İ	
22:00	<del> </del>	ł	t	<del> </del>	<del> </del>	t	<del> </del>	t	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	22:00
22.00			<b></b>	<b></b>	<b></b>	<del> </del>	<b> </b>	<del> </del>	<b>}</b>	<b> </b>	<del> </del>	<b></b>	- 2.00
					ļ	<b></b>							-
22:30	<b> </b>				<u> </u>	ļ	ļ		<b> </b>		<u> </u>	ļ	22:30
									L				
	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	
曜日			<b>±</b>				Ė				B		曜日