

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年10月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

19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)	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													08:30								
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(40分)健康体操・星[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)コンビキーン・ジョン・中村[予約]			09:00(40分)★クラブ限定/アロマヨガ・小田[予約]				09:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				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)青森セッション/スタジオ・後田[セッション][予約]				10:00													10:00								
10:30	10:15(40分)コンビキーン・エンジェル・土曜[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30(30分)ボディプロジクト/ヒップライン・増野[予約]		10:15(10分)ファンク/ジャズ/コンパニオン・中島[予約]	10:15(10分)ジムスモ/みんなでダンス	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/みんなでダンス	10:20(40分)シェイプ/ハンブ・吉田[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				10:30									
11:00					10:55(40分)コンビキーン・エンジェル・後田[予約]				11:00													11:00								
11:30	11:15(40分)フィールヨガ・稲葉[予約]	11:20(40分)コンビキーン・エンジェル・高橋[予約]		11:15(10分)ジムスモ/みんなでダンス	11:20(30分)エアサイクル/フィットネス/パワー・山田[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・菅野[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]			11:15(40分)ファイトアタック/BEAT・小澤[予約]	1:00(40分)ボディケア/ストレッチ・坂入[予約]			11:30									
12:00					11:50(40分)コンビキーン・エンジェル・後田[予約]				12:00													12:00								
12:30	12:20(40分)シェイプ/ハンブ・井上[予約]	12:20(40分)ヒップホップ・マイ[予約]	12:15(30分)ボディケア/ストレッチ・高橋[予約]				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[文][予約]	12:30(40分)パワーヨガ・吉川[予約]	12:40(40分)カラダデトックス・高木[予約]		12:15(30分)ボール/デリラ・ウクス・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/フィラ・ピラティス[予約]				13:40(30分)シンパフロー・小田[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/シェイプ/ハンブ[予約]	13:40(40分)ストレッチ・香山[予約]									13:30									
14:00				14:00(10分)ジムスモ/姿勢改善					14:00													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								
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]				15:45(60分)「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]											16:00									
16:30		16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]							16:30								15:45(60分)「レ・エス・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	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(稲葉・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]				18:00									
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)							18:20(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/デュエティ/ダンス・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]		19:30(100分)バスケットボール(フリー)		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)「レ・エス・クール」[スクール]		19:15(10分)ジムスモ/みんなでダンス				19:30									
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]							20:15(40分)コンビキーン・エンジェル・後田[予約]	20:00												20:00									
20:30					20:15(40分)ボディケア/ストレッチ・菅野[予約]			20:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:30	20:15(40分)シェイプ/ハンブ・井上[予約]							20:15(10分)ジムスモ/みんなでダンス			20:30(100分)フットサル(フリー)	20:30									
21:00	21:00(30分)ICSLive/カラダデトックス[予約]						21:10(40分)EXCITE-BODY・前田[予約]		21:00		21:00(40分)ICSLive/Lati Lat[予約]						21:15(30分)ICSLive/ヨガ・高田[予約]				21:00									
21:30				21:15(10分)ジムスモ/パワーヨガ・後田[予約]				21:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	21:30	21:15(40分)ICSLive/ピラティス[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10月 -

9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

＜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]		11:00
11:30					11:40(40分)ストレッチ・平 山[予約]				11:25(40分)ヨガ・郡山[予 約]	11:30(20分)CSLive/IX-CORE FIGHTING[予約]	11:15(10分)ジムスモ/みんなであ そび		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			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)シェイプハバ ン・前田[予約]	12:40(40分)CSLive/Lat Lat[予約]			12:20(30分)ボールdeリ ックス・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)シェイプハバ ン・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(ボク サートレーニング・甲山[セッション][予 約])			14:30
15:00					15:00(40分)シンプルスチ ップ・中村(正)[予約]	15:00(40分)CSLive/シェ イプハバ[予約]			15:00(40分)ストレッチ・平 山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアサウ 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/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]			16:00
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)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