

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。

9日(月)、24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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要で

< 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 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]			08:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	09:00(40分)ダンスファン 音楽[予約]		09:00(40分)健康体操・増 野[予約]	08:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	09:00	09:00(40分)コンビ・キーン・ダンス アップ・中村[予約]		09:00(40分)クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]	09:00(40分)*クラブ限定 アロマヨガ・小田[予約]				08:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	09:00
09:30									09:30									09:30
10:00			10:10(40分)健康体操・中道 [予約]		09:00(40分)青森県・中道 [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 基野[予約]								10:00
10:30	10:15(40分)コンビ・キーン ・土曜[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	10:15(40分)フットサル・中道 [予約]		10:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	10:15(40分)コンビ・キーン・ダンス アップ・中村[予約]	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/かんたんダンス トレッチ	10:20(40分)シェイブ・ハン プ・吉田[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	10:30
11:00								10:55(40分)コンビ・キーン ・土曜[予約]	11:00	11:00(60分)有料セッション/ ホスピタリティ・中村[予約]			10:45(30分)からだ元氣・増 野[予約]					11:00
11:30	11:15(40分)フットサル・中道 [予約]	11:20(40分)コンビ・キーン ・土曜[予約]		11:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ			11:20(30分)エアロ・中村[予約]		11:30	11:20(40分)シンブルエアロ・中村 [予約]			11:00(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	11:10(40分)フィットネス・中村 [予約]	11:20(40分)シンブルエアロ・中村 [予約]		11:00(40分)ボディアク ス・中村[予約]	11:30
12:00								11:50(40分)コンビ・キーン ・土曜[予約]	12:00									12:00
12:30	12:20(40分)シェイブ・ハン プ・井上[予約]	12:20(40分)シンブルエアロ・中村 [予約]	12:15(30分)ボディアク ス・中村[予約]				12:40(40分)ボディアク ス・中村[予約]		12:30	12:30(40分)ZUMBA(R) ・中村[予約]	12:30(40分)ボディアク ス・中村[予約]	12:40(40分)カラダデ ット・中村[予約]		12:10(40分)ボディアク・中村 [予約]	12:10(40分)ボディアク・中村 [予約]	12:15(40分)ボディアク・中村 [予約]	12:15(40分)ボディアク・中村 [予約]	12:30
13:00								12:45(40分)シンブルエアロ・中村 [予約]	13:00									13:00
13:30	13:15(40分)CS Live/フット サル・中村[予約]						13:40(40分)CS Live/フット サル・中村[予約]		13:30	13:30(40分)ボディアク・中村 [予約]	13:30(40分)ボディアク・中村 [予約]	13:40(40分)ボディアク・中村 [予約]		13:10(40分)ボディアク・中村 [予約]	13:10(40分)ボディアク・中村 [予約]	13:15(40分)ボディアク・中村 [予約]	13:15(40分)ボディアク・中村 [予約]	13:30
14:00				14:00(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ					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									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(40分)バレエスク 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)キッズダンス 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(45分)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
17:30		17:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]							17:30									17:30
18:00				18:00(30分)ボディアク・中村 [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)キッズダンス スクール[スクール]								18:00
18:30		18:40(70分)キッズダンス スクール[スクール]							18:30			18:20(70分)ボディアク・中村 [予約]				18:20(120分)キッズダン ススクール[スクール]		18:30
19:00									19:00									19:00
19:30	19:15(30分)ボディアク・中村 [予約]			19:15(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	19:20(40分)フィットネス・中村 [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 ・中村[予約]	19:30(30分)ボディアク・中村 [予約]			19:20(40分)フィットネス・中村 [予約]	19:30(60分)バレエスク ール[スクール]			19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R) ・中村[予約]							20:15(40分)ボディアク・中村 [予約]	20:00	20:15(40分)シェイブ・ハン プ・井上[予約]								20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(30分)CS Live/カラ ダデット・中村[予約]							21:10(40分)EXCITE-B ODY・中村[予約]	21:00	21:10(40分)CS Live/カラ ダデット・中村[予約]	21:00(40分)CS Live/カラ ダデット・中村[予約]			21:10(40分)ボディアク・中村 [予約]	21:10(40分)ボディアク・中村 [予約]		21:10(10分)ジムスモ/かんたんダンス トレッチ	21:00
21:30									21:30									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11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。

9日(月)、24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							10:30(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)健康太極拳・ 丸山[予約]			10:30
11:00					10:40(40分)フランクフルトコン パニッシュ(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/3-CORE DANCING[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/多摩湖			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 t[予約]			12:20(30分)ボールドリ 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 ディレーニング・甲山[セッション][予 約])		14:15(10分)ジムスモ/みんなであそ び	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・甲 山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアサ イクルフットキス/スラムダン[予約]			15:00
15:30	15:30(180分)ジュニアダン ススクール/ー[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・植木[予 約]	16:00(40分)CSLive/エアサ イクルフットキス/スラムダン[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