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。 3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、ブログラム、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 >

くスタ	〈スタジオ〉 <mark>「日</mark> 月 火 「日 水																	
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)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	911日
08:00									08:00	V 10 V 1								08:0
								08:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	1									
08:30									08:30									08:30
09:00	09:00(40分)シンブルエア ロ・土屋[予約]			0.17/10/02/17 77 /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 ブ・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]	murun/21/27/20 = 7	09:00(40分) * クラブ限定 /アロマヨガ・小田[予約]			animatori ar di tat	09:00
09:30				09:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ		l		いいい シュスモノかんたん物			<u> </u>		09:15(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力		l		09:15(10分)ジムスモ/かんたん トレッチ	1
08:30						09:45(30分)からだ元気・			08.30						09.50(30(9) とないhor/メディカルフィットキス/賞ニリ 予防・改善(予約)			08:30
10:00			10:10(40分)健美操·中迫 [予約]	l	10:00(40分)有料セッション/ステッ ブ・依田[セッション][予約]	09:45(30分)からだ元気・ 増野[予約]			10:00		10:10(40分)ジャズダンス・ 星野[予約]	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			7.0 4.0.1.0			10:00
	10:15(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		[予約]	10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	3 Brm(6) 3 4 3 1(7 49)		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/みんなで放 トレ	10:20(40分)シェイプパン ブ・吉田[予約]			10:15(10分)ジムスモ/かんたん) トレ	li i
10:30	ヨンエアロ・工座[쿠科]		1	-		10:30(30分)ビューティブロジェクト /ウエストライン・増野[予約]			10:30	アロ・中村 (正八字約)				- フ・古田[予約]				10:30
					10:55(40分)コンビ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]						1
11:00									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
	11:15(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 F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]					グ・平山[セッション][予約]			11:20(40分)シンブルエア ロ・ 菊地[予約]				
11:30					11.50(40(1)=1.15 + 2.		11:30(40分)健康体操・増 野[予約]		11:30	11:30(40分)シンプルエア 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]						11:30
12:00					11:50(40分)コンビネーシ ョンエアロ・依田[予約]				12:00			ł			12:10(40分)CSI ive/エア	r		19-00
12.00	12:20(40分)シェイブパン 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	1	1				12.00					12:15(30分)ビューティブロジェクト /ヒップライン・小田[予約]	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]	1	- 12.00
12:30	ブ・井上[予約]	マイ[予約]	トレッチ・高橋[予約]	l		12:40(40分)ボディケアス トレッチ・吉川[予約]		t	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R) ·中村 (文)[予約]	12:30(40分)パワーヨガ・	12:40(40分)カラダデトック	t	/ こ / / ファライン・小田[予約]		入[予約]	l	12:30
					12:45(40分)シンブルステ ップ・依田[予約]	トレッチ・吉川「予約]				・中村(文)し予約」	古川「予約」	人・尚不し予約」						
13:00					ンン・欧田[ア利]				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
	13:15(40分)CSLive/フィ ールビラティス[予約]														約〕			
13:30			ļ		13:40(30分)フレックススト レッチ・小田[予約]	13:40(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]		ļ	13:30	13:30(40分)ヨガ・吉川[予 約]	13:30(40分)CSLive/シェ イブパンプ[予約]	13:40(40分)ストレッチ・平 山[予約]				10.15(10.0)\\		13:30
14:00				14:00(10分)ジムスモ/姿勢改善					14:00					(AM(A)Q) * AST展示 (SS)	14:10(404)CRI i.u. /ピラ	13:45(40分)ポッチャ		14:00
14:00				1430(10分/シエスモ/安务改書					14:00					14:00(40分) * クラブ限定/ラテン ダンス入門 - YOU[予約]	14:10(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]		!	14:00
14:30					14:40(40分) * クラブ限定 /アロマヨガ・小田[予約]			 	14:30				 					14:30
1					/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]	l	1		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]	l	15:00
			クール]				クール (初元・元里/1人					クール		1		クール]		
15:30									15:30]				15:30
					15:45(60分)パレエスクー ル[スクール]							ļ			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 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]	ļ						 	16:00
16:30		16:30(60分)キッズ空手ス			-				18-20			{						18-30
10.00		16:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]				!			10.00				ļ	ł				- 10.00
17:00	17:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	1			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]		1			17:00(45分)キッズパレエ スクール[スクール]			17:00
	スクール[スクール]				スクール[スクール]					スクール[スクール]		i			スクール[スクール]			-
17:30		17:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]	1						17:30	1		1						17:30
18:00			1800(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]		10.00/30/11/2012			18:00(45分)ジュニアダン ススクール[スクール]	10.00(100 ()) +		18:00
10.00		18:40(70分)たいプラエコ		!	-			 	18:30	ł	 	18:20(70分)パドミントン(フリー)		ļ		18:20(120分)キッズベー スポールスクール[スクー ル]	 	18:30
18:30		18:40(70分)キッズ空手ス クール[スクール]	 					 	16:30	I	 			ł		-	 	- 18:30
19:00		1	19:00(150分)パドミントン(フリー)		 	 	 	ł	19:00		ł	l	l	 	19:00(60分)パレエスクー ル[スクール]		l	19:00
	19:15(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/ヒップライン[予約]	1	フリー)	19:15(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	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(90分)テコンドース	İ		19:20(40分)ファイトアタッ クPRO・高田[予約]	ル[スクール]		l	
19:30					ツBEAT・甲島[予約]		19:30(100分)パスケットポ ール(フリー)		19:30	YOU[予約]	1			ジPKO・島田(予約]				19:30
]				- N(29-)		1		l	19:45(150分)インラインホッケー						1
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R) •NOA[予約]								20:00]	l .						20:00
			ļ	ļ	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ス/リズムライド・前田[予約]		20:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ		20:15(40分)シェイブパン ブ・井上[予約]			20:15(10分)ジムスモ/みんなで放 トレ	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 ス/リズムライド・高田[予約]			
20:30		 	ł	 				ļ	20:30			l	ļ	1		20:30(100分)フットサル (フリー)	 	20:30
21:00	21:00(30分)CSI ive/カラ	 	ł	 	 	21:10(40分)FXCITF一R			21-00	 	21:00(405))CSI iva/I ati	ł	 	-	21:10(40分)エアサイクル		}	21-00
21.00	21:00(30分)CSLive/カラ ダデトックス[予約]		1		 	21:10(40分)EXCITE—B ODY·前田[予約]		 	21.00	21:15(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	21:00(40分)CSLive/Lati Lati[予約]			21:15(30分)CSLive/ヨガ [予約]	フィットネス/パワーライド ・高田[予約]		21:15(10分)ジムスモ/みんなで	6
21:30						i			21:30	ティス[予約]		†		[予約]			FV	21:30
		t			†			t			1	İ					t	1
22:00		İ			İ	l		İ	22:00		İ			İ			İ	22:00
22:30									22:30									22:30
-	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) 化	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)	
理目			<u> </u>			3	`		10 E		,	Τ.				Ν		

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。 3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、ブログラム、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 >

< スタジオ >													_
曜日			&				<u>t</u>		-		E		曜日
08:00	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(SF)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(SF)	デイアナ(5F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	08:00
08.00													- 00.00
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		08:30
55.55					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]		
09:00					†						1		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
											ラール(元里元スラール)		
10:00					Ī	10:00(40分)有料セッション/エアロ ピクス・平山[セッション][予約]					1		10:00
10:30							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]	10:30(40分)健康太極拳· 丸山[予約]			10:30
					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]	クール]				4.00		
11:00									ALARKAN NEW MELLEY		11:00(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児) [スクール]	11:15(10分)ジムスモ/みんなで筋	11:00
11:30					11.40(40⇔)7 kl.v.≠.₩				11:25(40分)ヨガ・郡山[予 約]	11303091C8Live/X—CORE	(2)-10	FL COMPANY	11:30
11:30					11:40(40分)ストレッチ・平 山[予約]	11:45(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT[予約]			ł	11:30(30分)CSLive/X—CORE DANCING[予約]			11:30
12:00					+	クBEAT[予約]		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)ポール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			t		12:35(40分)シェイブパン	12:40(40分)CSLive/Lati Lati[予約]	1		ックス・河原[予約]	都山[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]	 	12:30
			†		ノ・前田[予約]	Latil予約」				1			1
13:00					İ				13:10(40分)シェイブパン ブ・吉田[予約]		İ		13:00
]		1.00012.97		13:15(180分)パドミントン(フリー)		-
13:30					13:40(40分)ヒップホップ・ 松尾[予約]	13:40(40分)CSLive/ヨガ [予約]					1		13:30
14:00									14:05(40分)ファイトアタッ クBEAT・中島[予約]	ALIENA ANTONIO EL CALIFORNIO E		14:15(10分)ジムスモ/みんなで放	14:00
14:30									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]		FL STORY DE A ET BY DOG CO	14:30
14:30											1		14:30
15:00					15:00(40分)シンブルステ	15:00(40分)CSI ive/シェ			15:00(40分)ストレッチ・平	15:10(30分)CSLive/エアサイクル	+		15:00
10.00					15:00(40分)シンブルステ ップ・中村 (正)[予約]	イブパンプ[予約]			15:00(40分)ストレッチ・平 山[予約]	フィットネス/リズムライド[予約]			
15:30	15:30(180分)ジュニアダン ススクール・-[スクール]						1				†		15:30
	ススクール・ー[スクール]							15:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ			İ		-
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R) ·稲田[予約]		1		16:00(40分)ヨガ・植木[予 約]	16:00(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
					111111111111111111111111111111111111111							16:15(10分)ジムスモ/みんなで放 トレ	5
16:30			16:30(240分)キッズベー スポールスクール[スクー ル]						ļ				16:30
			JL]										
17:00					17:10(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT[予約]								17:00
17:30			1		1	17:30(60分)キッズテコン ドースクール[スクール]							17:30
17.00			ŧ			ドースクール[スクール]			 				- 17.00
18:00			1		†	†	l		t	t	†	 	18:00
			1			1			İ				
18:30]	[I	18:40(90分)テコンドース クール[スクール]			I				18:30
			1			1							
19:00						1	19:00(60分)パレーボール (フリー)						19:00
46.00						4							40.00
19:30			1			1		l		 	ļ		19:30
20:00			1							 	 	 	20:00
20.00			1			 			 	 	 	 	20.00
20:30													20:30
			†		†	†	İ		t	t	†	†	-
21:00			t		 	İ	İ		t	†	İ		21:00
									İ				
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
	# (m.b.(pp)	Amount (40)	70-4(45)	ジムエリア(SF)	at (mak(ser)	Armando (arr	THE ACAD	ジムエリア(SF)	at contract	Armodé (art	TIL - + (4E)	At a staylor's	
曜日	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	シムエリア(ar)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F) 土	シムエリア(SF)	デイアナ(5F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(3F)	曜日
			_				_						