

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12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			水			木			曜日	
	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)		
08:00							08:00						08:00	
08:30							08:30						08:30	
09:00	09:00(40分)シングルエアロ・土屋[予約] 09:15(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]				09:00(40分)ダンスファン・新妻[予約]		09:00(40分)健康太極拳・里[予約]		09:00(40分)*コンピューションステップ ブーキー・高井[予約]	09:00(40分)*クラブ風走/ダンススリッペル・里[予約]	09:00(40分)*クラブ限定期間・アロマヨガ・小田[予約]		09:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋トレ	09:00
09:30							09:30						09:30	
10:00	10:10(40分)健美操・中庭[予約] 10:15(40分)コピーネーションエアロ・土屋[予約]				10:00(40分)有料セッションステップ・佐野[セッション[予約]]		10:00(30分)から元気・増野[予約]		10:10(40分)ジマダンス・星野[予約]	10:20(40分)ジマダンス・みんなで筋トレ	10:20(40分)*シェイプパンブ・吉田[予約]		10:10(10分)*ジムスモ/かんたん筋トレ	10:00
10:30							10:30(30分)ビーチエクササイズ・高橋[予約]		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/みんなで筋トレ				10:30
11:00	11:15(40分)フィールヨガ・梅東[予約]	11:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]			11:00(30分)アサイクルホットヨガ・スパ・高木[予約]		11:00(30分)から元気・河原[予約]		11:00(10分)*ジムスモ/柔軟改善	11:00(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]	11:00(40分)*ボディケアトレーニング・城北[予約]		11:00(10分)*ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00
11:30					11:30(40分)コンビネーションステップ・依田[予約]		11:30(40分)ジンブルエアロ・狩野[予約]		11:35(40分)ザディマイクロランニング・山中[セッション[予約]]	11:20(40分)*ジンブルエアロ・菊池[予約]				11:30
12:00	12:20(40分)シェイプパン・井上[予約]	12:20(40分)ヒップホップ・マイ[予約]			12:40(40分)ボディケアスマッシュ・高橋[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R)-牛込(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]	13:00(40分)*ヨガ・小田[予約]	13:00(40分)*ヨガ・小田[予約]	13:00(40分)ヨガ・小田[予約]		13:00	
12:30					12:45(40分)シングルステップ・依田[予約]									12:30
13:00	13:15(40分)CSLive/フィールビティス[予約]													13:00
13:30					13:40(30分)リンパフロー・小田[予約]		13:30(40分)ヨガ・吉川[予約]	13:30(40分)CSLive/シェイプパン[予約]	13:40(40分)ストレッチ・平野[予約]	13:40(40分)*ヨガ・小田[予約]	13:45(40分)ヨガ・小田[予約]			13:30
14:00					14:00(10分)*ジムスモ/柔軟改善									14:00
14:30					14:45(45分)*カラダ限定期間・アロマヨガ・小田[予約]									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(180分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		15:00(180分)ラテンダンススクール(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
15:30					15:45(60分)バレエスクール[スクール]		15:30							15:30
16:00	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:00(60分)バレエスクール[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		16:30							16:30
17:00	17:00(60分)キッズダンスクール[スクール]				17:00(45分)キッズバレエスクール[スクール]		17:00(60分)キッズダンスクール[スクール]	17:00(60分)キッズダンスクール[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							17:30
18:00					18:00(30分)ZUMBA(R)-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(60分)キッズテコンドースクール[スクール]	18:20(70分)バドミントン(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)キッズベースボールスクール[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]				18:40(150分)ドミントン[フリー]		18:40(20分)ラテンダンス・YOU[予約]	19:20(40分)テコンドースクール[スクール]	19:00(60分)*バレエスクール[スクール]					18:30
19:00	19:15(30分)CSLive/ピューティング・ヨシカ[予約]				19:00(150分)ドミントン[フリー]	19:20(40分)ラテンダンス・YOU[予約]	19:30(10分)バスケットボール(フリー)	19:20(40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
19:30					19:30(60分)ボディケアスマッシュ・高木[予約]		19:30(10分)バスケットボール(フリー)	19:45(150分)オンラインホッケー	19:45(150分)オンラインホッケー					19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)-NOA[予約]				20:15(40分)ボディケアスマッシュ・高木[予約]	20:15(10分)*ジムスモ/みんなで筋トレ・井上[予約]	20:20(40分)*ヒラティス・中村(文)[予約]	20:20(30分)アサイクルフィットネス・スリムライド・高田[予約]	20:20(40分)*ヒラティス・中村(文)[予約]	20:30(100分)フットサル(フリー)				20:00
20:30					20:30(55分)有料セッションヨガ・肩こり改善・脊柱セッション[予約]	21:10(40分)EXCITE-BODY-前田[予約]	21:00(40分)*ヒップホップ・ダイナミック[予約]	21:10(40分)エアサイクルスマッシュ・スリムライド・高田[予約]	21:10(40分)*ヒップホップ・ダイナミック[予約]	21:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ				20:30
21:00	21:30(30分)CSLive/ヨガ[予約]				21:30(60分)EXCITE-BODY-前田[予約]		21:30							21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
曜日	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	
月	月			火			水			木			曜日	

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12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	金				土				日				曜日
	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(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					10:00(40分)ヨガセッション[エアロピクス・平山セッション[予約]]					10:30(40分)コンビネーションエアロピクス・平山[セッション[予約]]			10:00
10:30					10:40(40分)ファンクショナルコラージュニンジャ・平山[予約]	10:50(40分)ボディメイク[スクール]	10:30(30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ピクス・平山[予約]	10:30(40分)健脚太極拳・丸山[予約]				10:30
11:00									11:25(40分)泡ガ・郡山[予約]				11:00
11:30					11:40(40分)ストレッチ・平山[予約]	11:40(40分)CSLive/ファイトアッカBEAT[予約]	12:00(15分)ジムスモ/姿勢改善	12:20(30分)ボールde健脚体操・河原[予約]	12:25(40分)泡ガ・郡山[予約]	11:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]			11:30
12:00										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)シェイプパンプ・前田[予約]	12:40(40分)CSLive/Lati Lat[予約]				12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]			12:30
13:00													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[予約]	13:10(40分)シェイプパンプ・吉田[予約]		13:15(180分)バドミントン(フリー)				13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00					15:00(40分)シンプルステップ・中村(正)[予約]	15:00(40分)CSLive/シェイプインブ[予約]	15:00(40分)ストレッチ・平山[予約]	15:00(40分)ストレッチ・平山[予約]	15:00(40分)泡ガ・細木[予約]	15:00(30分)CSLive/エアサイクル(フィットネス・リズムライド[予約])			15:00
15:30	15:30(180分)ジュニアダンススクール-[スクール]												15:30
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)・細田[予約]					16:00(40分)泡ガ・細木[予約]			16:00
16:30		16:30(240分)キッズペーパーボールスクール[スクール]											16:30
17:00					17:10(40分)CSLive/ファイトアッカ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)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ディアナ(8F)	クラブギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日
	金				土				日				