

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11日(火)、23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	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)*クラブ限定ジムスモ/パワーコート体幹力	09:00(40分)*クラブ限定アロマヨガ・小田[予約]		09:00(10分)ジムスモ/かんたんスムーズ	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)からだ元気・増野[予約]	10:00	10:10(40分)ジャイダンス・星野[予約]	10:10(10分)ジムスモ/みんなで筋肉	10:20(40分)*シェイプパンプ吉田[予約]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんスムーズ		10:00		
10:30							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/みんなで筋肉	10:20(40分)シングルエアロ・土屋[予約]		10:10(10分)ジムスモ/かんたんスムーズ	10:30		
11:00	11:15(40分)フィールヨガ・橋本[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/みんなで筋肉	11:20(30分)エアサイクルホットヨガ・スムーズライド・高木[予約]	11:30(40分)からだ元気・河原[予約]	11:00	11:00(60分)有料セッション/ヨガ・山中[セッション[予約]]	11:00(10分)ジムスモ/柔軟改善	11:10(40分)ファイトアッタービート・小澤[予約]	11:00(40分)ボディケアトレーニング・成田[予約]		11:00		
11:30							11:30	11:20(40分)ジングルエアロ・狩野[予約]	11:25(40分)ザディマイクロランニング・増野[予約]	11:30(40分)ザディマイクロランニング・増野[予約]		11:20(40分)シングルエアロ・菊地[予約]		11:30	
12:00	12:20(40分)シェイプパンプ・井上[予約]	12:20(40分)ヒップホップ・マイ[予約]		12:15(30分)ボディケアトレーニング・高橋[予約]	12:40(40分)ボディケアトレーニング・吉川[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R)・牛久(文)[予約]	12:00	12:30(40分)ZUMBA(R)・牛久(文)[予約]	12:40(40分)カラダデトックス・高木[予約]	12:20(40分)CSLive/エアライフルフィットネス・ハイクライミング・小林[予約]	12:15(40分)健康体操・坂入[予約]		12:00		
12:30							12:30			13:00(40分)ヨガ・吉川[予約]	13:00(40分)ストレッチ・平野[予約]	13:00(40分)ヨガ・小田[予約]		13:30	
13:00	13:15(40分)CSLive/フィールビティス[予約]			13:40(30分)ボールdeリラックス・小田[予約]		13:30(40分)ヨガ・吉川[予約]	13:30	13:30(40分)ヨガ・吉川[予約]	13:40(40分)ヨガ・小田[予約]	13:15(40分)ボディケアトレーニング・成田[予約]	13:30(40分)ヨガ・小田[予約]		13:00		
13:30							13:30							13:30	
14:00				14:00(10分)ジムスモ/柔軟改善			14:00							14:00	
14:30				14:45(45分)*カラダ限定アロマヨガ・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(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)キッズダンスマスクール[スクール]			15:30							15:30	
16:00	16:00(60分)キッズダンスマスクール[スクール]					16:00(60分)キッズダンスマスクール[スクール]	16:00	16:00(60分)キッズダンスマスクール[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	
17:00	17:00(60分)キッズダンスマスクール[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)キッズダンスマスクール[スクール]	17:00	17:00(60分)キッズダンスマスクール[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)ヨガ・井上[スクール][予約]	18:00(45分)ジュニアダンスマスクール[スクール]	18:00(60分)キッズテコンドースクール[スクール]	18:00	18:20(70分)バドミントン(フリー)		18:00(45分)ジュニアダンスマスクール[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								18:30	
19:00	19:15(30分)CSLive/ピューティング・井上[予約]		19:00(150分)バドミントン(フリー)	19:20(40分)ファイトアッタービート・中島[予約]		19:20(40分)ラテンダンス・YOU[予約]	19:30	19:20(40分)テコンドースクール[スクール]		19:00(60分)バレエスクートクPRO・高田[予約]				19:00	
19:30				19:30(10分)ジムスモ/パワーコート		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					19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]			20:15(40分)ボディケアトレーニング・井上[予約]	20:30(10分)エアサイクル・スマッシュライド・高木[予約]	20:15(40分)*シェイプパンプ・井上[予約]	20:00	20:20(40分)ジムスモ/みんなで筋肉	20:20(40分)*ヒラティス・中村(文)[予約]	20:30(120分)キッズベースボールスクール[スクール]				20:00	
20:30				20:30(55分)有料セッション・筋肉・肩こり改善・狩野[セッション[予約]]			20:30			20:30(100分)フットサル(フリー)				20:30	
21:00	21:00(30分)CSLive/ヨガ[予約]			21:10(40分)EXCITE-BODY・前田[予約]		21:00(40分)セッション・筋肉・肩こり改善・狩野[セッション[予約]]	21:00	21:00(40分)ヒップホップ・ダイス[予約]		21:10(40分)エアサイクル・スマッシュライド・高木[予約]				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02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11日(火)、23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]]								10:00
10:30					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・平山セッション[予約]		10:30(40分)健太極拳・丸山[予約]			10:30
11:00					10:45(40分)ファンクショナルコラージュニンジャ・平山[予約]			11:25(40分)ボディメイク[スクール]		11:25(40分)泡ガ・郡山[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]	11:00
11:30					11:45(40分)ストレッチ・平山[予約]			11:30(30分)CSLive-X-CORE DANCING[予約]				11:15(10分)ジムスマ/みんなで動く	11:30
12:00					11:45(40分)CSLive-FaithAttaCKBEAT[予約]			12:00(15分)ジムスマ/姿勢改善		12:20(30分)ボールde健康体操・河原[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]	12:00
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]			12:25(40分)バーヨガ・郡山[予約]			12:30
13:00								13:10(40分)シェイプパンプ・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[予約]			13:15(180分)バドミントン(フリー)			13:30
14:00								14:05(40分)ファイトアタックBEAT・中島[予約]				14:15(10分)ジムスマ/みんなで動く	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(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]							15:45(10分)ジムスマ/みんなで動く					15:30
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)・恒田[予約]			16:00(40分)泡ガ・楠木[予約]		16:00(40分)CSLive-アーティスティックヨガ・河原[予約]		16:15(10分)ジムスマ/みんなで動く	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/ファイド・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)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				