

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年03月 -

0日(金)、19日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

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
	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)		ダイナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッキー(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) シンプルエアロ+土曜[予約]	09:15(30分) CSLive/はじめて太極拳[予約]		08:00(40分) ダンスファン音楽[予約]	09:00(40分) 健康体操+ヨガ[予約]		08:18(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ		09:00(40分) コンビネーションステップ 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]				08:18(10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) 産後・中産後[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 延野[予約]						10:00	
10:30	10:15(40分) コンビネーションエアロ+土曜[予約]			10:00(40分) 有料セッション/腰痛・肩こり改善・痔割[セッション] 中村 [予約]	10:30(30分) ビューティーボディエクササイズ+増野[予約]		10:18(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ		10:30	10:15(40分) オリジナルエアロ+中村 [予約]		10:18(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	10:20(40分) シェイブハンドリング[予約]			10:18(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30	
11:00				10:55(40分) コンビネーションステップ+飯田[予約]					11:00		11:00(60分) 有料セッション/水泳コンディショニング+山本[セッション] 予約						11:00	
11:30	11:15(40分) フィールヨガ+稲葉[予約]	11:20(40分) コンビネーションエアロ+高橋[予約]		11:20(30分) エアサイクルフィットネス/スリムライフ+末永[予約]	11:30(40分) 健康体操+増野[予約]				11:30	11:20(40分) シンプルエアロ+増野[予約]		11:20(40分) シンプルエアロ+菊地[予約]	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+飯田[予約]			11:30	
12:00				11:50(40分) コンビネーションエアロ+飯田[予約]					12:00								12:00	
12:30	12:20(40分) シェイブハンドリング+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]					12:30	
13:00					12:45(40分) シンプルステップ+飯田[予約]				13:00								13:00	
13:30	13:15(40分) CSLive/フィラピティス[予約]				13:40(30分) ボール+健康体操+小田[予約]				13:30	13:30(40分) ヨガ+吉川[予約]	13:30(40分) CSLive/シェイブハンドリング[予約]	13:40(40分) ストレッチ+山本[予約]					13:30	
14:00							14:00(10分) ジムスモ/姿勢改善		14:00					14:00(40分) *クラブ限定/アロマヨガ+小田[予約]	14:10(40分) CSLive/ピラティス[予約]		14:00(40分) *クラブ限定/アロマヨガ+小田[予約]	14:00
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00								15:00	
15:30				15:00(180分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[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]				15:45(60分) ハイレエクス[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								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) キッズハイレエクス[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) キッズ空手スクール[スクール]							17:30								17:30	
18:00				18:00(30分) ボーリング(個人参加) 井上[スクール] [予約]					18:00	18:00(60分) キッズテニススクール[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]			18:00(45分) ジュニアダンススクール[スクール]				18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30	19:15(30分) CS Live/ビューティロジック+中村[予約]				18:20(40分) ファイトアタックBEAT+中島[予約]				19:30	19:20(40分) ラテンダンスYOU[予約]	19:20(90分) テコンドースクール[スクール]						19:30	
20:00	20:00(40分) ZUMBA(R)+NOVA[予約]								20:00		19:45(150分) インラインホッケー						20:00	
20:30					20:15(40分) ボディケアストレッチ+増野[予約]	20:30(30分) エアサイクルフィットネス/スリムライフ+飯田[予約]	20:18(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ		20:30	20:15(40分) シェイブハンドリング+井上[予約]		20:18(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	20:20(40分) ピラティス+中村 [優] [予約]	20:30(20分) エアサイクルフィットネス/パワーライド+高田[予約]	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]				20:55(45分) 有料セッション/腰痛・肩こり改善・痔割[セッション] 中村 [予約]	21:10(40分) EXCITE-BODY+前田[予約]			21:00	21:00(40分) ヒップホップ+松原[予約]							21:00	
21:30									21:30	21:15(40分) CSLive/ピラティス[予約]							21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年03月 -

8日(金)、18日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

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	
曜日	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	
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(45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					10:45(45分)ワンクワンアルコン/フットボール[甲山][予約]	10:50(40分)ボディメイク/レーニング+増野[予約]		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+郡山[予約]	10:30(40分)健康体操+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+甲山[予約]				11:25(40分)ヨガ+郡山[予約]	11:30(30分)CSLive/1st-CORE TRAINING[予約]		11:30(60分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:30	
12:00								12:00(10分)ジムスモ/茶室講習				12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)(スタジオ)		12:00
12:30					12:35(40分)シェイプアップ+前田[予約]	12:40(40分)CSLive/Lati+Lati[予約]			12:20(30分)ボールd+橋本+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)シェイプアップ+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+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]			14:15(60分)ジムスモ/みんなで筋トレ	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/シェイプアップ[予約]			15:00(40分)ストレッチ+甲山[予約]	15:10(30分)CSLive/エアサドル/フットボール+丸山[予約]			15:00	
15:30	15:30(180分)ジュニアダンススクール+丸山[スクール]							15:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ					15:30	
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)+福田[予約]				16:00(40分)ヨガ+橋本[予約]	16:00(40分)CSLive/エアサドル/フットボール+丸山[予約]		16:15(60分)ジムスモ/みんなで筋トレ	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/フィットアタック/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)チンドンスクール[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	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	