

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年04月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)は休館日です。  
 29日(水)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

<スタジオ>

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)		ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(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]				09:00(40分)ダンスファン音楽[予約]		09:00(40分)健康体操・音[予約]		09:00(40分)コンビネーションステップ[予約]			09:00(40分)ZenYoga・小田[予約]					09:00	
09:30									09:30								09:30	
10:00			10:10(40分)健康操・中道[予約]		10:00(40分)有料セッション・ステップ(後田)増野[予約]				10:00			10:10(40分)ジャズダンス・増野[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]								10:30			10:15(40分)オリジナルエアロ・音村 [記][予約]					10:30	
11:00					10:55(40分)コンビネーションステップ・後田[予約]				11:00			10:45(30分)からだ元氣・河原[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]							11:30			11:00(60分)有料セッション/水着デザインセッション/カ・山(セッション)[予約]					11:30	
12:00					11:50(40分)コンビネーションエアロ・後田[予約]				12:00			11:20(40分)シンプルエアロ・菊地[予約]					12:00	
12:30	12:20(40分)シェイプアップ・井上[予約]	12:20(40分)ヒップホップ・トレッチ・高橋[予約]	12:15(30分)ボディアクセス・トレッチ・高橋[予約]						12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・中村 [文][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・後田[予約]				13:00			12:40(40分)ワークアウト・小田[予約]	13:10(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI[予約]				13:00	
13:30	13:15(40分)CSLive/フィラデルフィア[予約]								13:30			13:30(40分)ヨガ・吉川[予約]	13:40(40分)ストレッチ・青山[予約]				13:30	
14:00									14:00			13:30(40分)ヨガ・吉川[予約]	13:40(40分)ストレッチ・青山[予約]				14:00	
14:30					14:00(40分)ヨガ・小田[予約]				14:30								14:30	
15:00									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	
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(60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)キッズ空手スクール[スクール]							17:30								17:30	
18:00					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]							18:30			18:20(70分)バドミントン(フリー)				18:20(120分)キッズベースボールスクール[スクール]	18:30	
19:00					19:00(150分)バドミントン(フリー)				19:00								19:00	
19:30	19:15(30分)CSLive/デュエティロジェオ・ヒコカイン[予約]				19:15(10分)ジムスモ/パワーアップ				19:30			19:20(40分)ラテンダンス・YOU[予約]	19:30(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)・NOA[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)ボディアクセス・トレッチ・増野[予約]				20:30			20:15(40分)シェイプアップ・井上[予約]					20:30	
21:00	21:00(60分)有料セッション/ダンス・NOA[セッション][予約]				21:15(30分)エアスケルフィットネス/カサハラ[予約]				21:00			21:10(40分)ヒップホップ・松尾[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	
曜日	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日	ダイアナ(8F)	クラッキー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイアナ(8F)	クラッキー(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 - 2026年04月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)は休館日です。  
 29日(水)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	★				土				日				曜日
	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(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					10:00(45分)青春セッション/エアロビクス+キック[セッション][予約]								10:00
10:30					10:45(40分)アタック/リアルコンパニオン/ダンス[予約]	10:50(40分)ボクシング/トレーニング+増野[予約]	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+平山[予約]					11:25(40分)ヨガ+郡山[予約]	11:30(20分)CSLive/IX-CORE FIGHTING[予約]		11:30
12:00					11:40(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]					12:00(10分)ジムメモ/多摩英彦	12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)スクール	12:15(10分)ジムメモ/みんなの筋トレ	12:00
12:30					12:35(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:40(40分)CSLive/LatiLati[予約]				12:20(30分)ボクシング/トレーニング+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)CSLive/フィットアタックBEAT[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)シェイプアップ+前田[予約]		14:15(10分)ジムメモ/みんなの筋トレ	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+平山[予約]	15:15(30分)エアロバイク/フィットネスリズミライト+前田[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)ジムメモ/みんなの筋トレ			15:30
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)稲田[予約]					16:00(40分)ヨガ+橋本[予約]	16:00(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/ワークアウト[予約]	16:15(10分)ジムメモ/みんなの筋トレ	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	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	ダイナ(8F)	クラッギー(4F)	アリーナ(4F)	ジムエリア(8F)	曜日