

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)、6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]				08:00(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)コンビネーションエアロ・音[予約]			09:00(40分)ZenYoga・小田[予約]					09:00	
09:30									09:30								09:30	
10:00									10:00								10:00	
10:30									10:30								10:30	
11:00									11:00								11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00									12:00								12:00	
12:30									12:30								12:30	
13:00									13:00								13:00	
13:30									13:30								13:30	
14:00									14:00								14:00	
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00								15:00	
15:30									15:30								15:30	
16:00									16:00								16:00	
16:30									16:30								16:30	
17:00									17:00								17:00	
17:30									17:30								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30									19:30								19:30	
20:00									20:00								20:00	
20:30									20:30								20:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6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)	
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+キッズ[セッション][予約]							10:00
10:30					10:45(40分)フランクフルト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)健康大稽古+丸山[予約]				10:30
11:00													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(30分)CSLive/ス-CORE DANCING[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		11:30
12:00													12:00
12:30					12:35(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:40(40分)CSLive/Lat/Lat[予約]			12:20(30分)ボクシングトレーニング+増野[予約]	12:25(40分)パワーヨガ+郡山[予約]	12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)(スタジオ)		12:30
13:00									13:10(40分)CSLive/フットアタック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]				14:00
14:30												14:15(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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]	15:00(30分)エアロバイク/フィットネスリズミライド+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												15:30
16:00					16:00(40分)ZUMBA(R)稲田[予約]				16:00(40分)ヨガ+榎本[予約]	16:00(40分)CSLive/エアサウナ+ヨガ+平山[予約]			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/フットアタックBEAT[予約]				17:10(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ				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