

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年07月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 20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) [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]				09:00(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・音[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)音楽セッション・ステップ・音[予約]		10:00(40分)ダンスファン音楽[予約]		10:00(40分)コンビネーションステップ・音[予約]			10:00(40分)ZenYoga・小田[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								10:30	
11:00									11:00								11:00	
11:30	11:15(40分)フィールヨガ・箱根[予約]	11:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]							11:30								11:30	
12:00									12:00								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	
13:00									13:00								13:00	
13:30	13:15(40分)CSLive/フィラデルフィア[予約]								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(60分)キッズダンススクール[スクール]								16:00								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								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								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30	19:15(30分)CSLive/デュエティロジック・音[予約]								19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]								20:00								20:00	
20:30									20:30								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]								21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	
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)	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)	曜日

セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年07月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 20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) [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+キック[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ズ[半日(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(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(30分)CSLive/IX-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)(スタンダード)		12:00
12:30					12:35(40分)CSLive/ジュニアパンチ[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+増野[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(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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+前田[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クス+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+前田[予約]			16:15(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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	