

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年05月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。
3日(土)、4日(日)、6日(火)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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00	休館日							09:00
09:30		09:20(40分)ヨガ・瀬戸	09:20(30分)ビューティプロジェクト /スムース&ヒーリング・吉田	09:20(40分)健康体操・高橋	09:20(40分)CSLive/健康太極拳・一			09:30
10:00								10:00
10:30			10:15(40分)健美操・藤城	10:20(40分)シンプルエアロ・中村	10:15(40分)*クラブ限定/ダンス入門・鶴岡	10:30(40分)ピラティス・寺門	10:30(30分)バランスボール・前田[予約]	10:30
11:00			11:10(40分)ピラティス・矢野	11:10(30分)バランスボール・奇数週実施	11:10(30分)シェイプバンプ・偶数週実施		11:15(30分)ボディメイクトレーニング・福田	11:00
11:30		11:20(40分)シンプルエアロ・中村			11:05(30分)Fit Fun・鶴岡	11:30(40分)ZUMBA(R)・寺門		11:30
12:00			12:00(20分)CSLive/ボディカルフィットネス・篠原(初級者専用)	12:00(40分)ダンスファン・ビクトリヤ	11:45(40分)ファイトアタックBEAT・鶴岡		12:00(40分)ジャズダンス・高屋	12:00
12:30		12:15(40分)シンプルステップ・高橋	12:40(40分)ヨガ・石上	12:55(40分)ラテンファン・ビクトリヤ	12:40(40分)ボディケアストレッチ・吉田	12:35(40分)*クラブ限定/バレトン・高橋		12:30
13:00							13:00(40分)ファイトアタックBEAT・本房	13:00
13:30		13:15(40分)健康体操・高橋	13:35(40分)ベリーダンス・石上	13:50(40分)ヨガ・小松田	13:30(40分)ヒップホップ・海東	13:30(40分)コンディショニングエアロ・偶数週実施	13:30(40分)コンディショニングステップ・奇数週実施	13:30
14:00							14:00(40分)ZUMBA(R)・本房	14:00
14:30		14:20(40分)ボディメイクトレーニング・五十嵐	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・偶数週実施	14:45(40分)カラダデトックス・小松田	14:30(40分)ボディコアバランス・吉田[予約]	14:25(40分)CSLive/カラダデトックス・偶数週実施	14:25(40分)CSLive/ヨガ・奇数週実施	14:30
15:00		15:10(60分)社交ダンススクール・寺門[スクール][定員]					15:00(40分)ヨガ・瀬戸	15:00
15:30		15:45(60分)ジュニアダンススクール・小野[スクール][定員]	15:30(30分)ボディメイクトレーニング・偶数週実施	15:30(30分)シェイプバンプ・奇数週実施	15:20(60分)フラスクール・hiromi[スクール][定員]	15:20(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール][定員]		15:30
16:00								16:00
16:30					16:30(60分)キッズダンススクール・高屋[スクール][定員]	16:30(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール][定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・MIHO[スクール][定員]	16:30
17:00		17:00(60分)ジュニアダンススクール・小野[スクール][定員]						17:00
17:30					17:30(60分)キッズダンススクール・高屋[スクール][定員]	17:30(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール][定員]		17:30
18:00		18:00(60分)ジュニアダンススクール・小野[スクール][定員]						18:00
18:30						18:30(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール][定員]		18:30
19:00		19:20(40分)ピラティス・矢野[定員]	19:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・石関	19:20(40分)ヨガ・MIHO	19:20(40分)ヨガ・羽田			19:00
19:30						19:45(30分)CSLive/シェイプバンプ・映像[定員]		19:30
20:00								20:00
20:30		20:15(40分)ステップサーキット・大貫[定員]	20:15(40分)CSLive/ファイトアタックPROR・偶数週実施	20:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・奇数週実施	20:15(40分)ヒップホップ・松本	20:15(40分)ZUMBA(R)・羽田		20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日