

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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 > - 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(40分)ボールdeリラックス・柳[定員]	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・小松田(1. 3週)	10:30(40分)ストレッチ・山中(2. 4週)	10:30
11:00			11:10(40分)ピラティス・矢野	11:30(30分)バランスボール・高井(偶数週実施)[定員]	11:05(30分)Fit Fun・鶴岡	11:00(40分)ラテンファン・山中(2. 4週)	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				11:30(40分)シンプルエアロ・小松田(1. 3週)		11:30
12:00			12:00(20分)CSLive/ボディカルフィットネス(腰痛予防)・高橋(一週1回)	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[定員]	12:40(40分)ヨガ・石上	12:55(40分)ラテンファン・ビクトリヤ	12:30(20分)ジムスモ/おならまじろ・高井(奇数週実施)	12:35(40分)*クラブ限定/バレトン・高橋		12:30
13:00					13:10(40分)ヒップホップ・海東		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)コンディショニング・小松田(1. 3週)	13:30(40分)コンディショニング・高井(偶数週実施)	13:30
14:00					14:00(40分)ボールdeリラックス・山田		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・高井(偶数週実施)	14:45(40分)カラダデトックス・小松田		14:25(40分)CSLive/カラダデトックス・奇数週実施	14:25(40分)CSLive/ヨガ・偶数週実施	14:30
15:00		15:10(60分)社交ダンススクール・寺門[スクール]			15:00(60分)フラスクール・hiromi[スクール]		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]	15:30(30分)ボディメイクトレーニング・山中(偶数週実施)	15:30(30分)CSLive/シェイプアップ・奇数週実施		15:20(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール]		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]	16:30(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・MIHO[スクール]	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]						17:00
17:30					17:30(60分)キッズダンススクール・高屋[スクール]	17:30(60分)ジュニアダンススクール・櫻井[スクール]		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]						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]		18:30
19:00			19:20(40分)ピラティス・矢野	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)ZUMBA(R)・羽田		19:00
19:30						19:40(30分)CSLive/シェイプアップ・映像[定員]		19:30
20:00		20:15(40分)ジャズダンス・高屋	20:15(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・奇数週実施	20:15(40分)CSLive/シェイプアップ・偶数週実施	20:15(40分)ヒップホップ・松本	20:20(30分)ジムスモ/ボディバランスアップ・高橋		20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日