

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)、31日(水)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・寺門	10:30(30分)バランスボール・福田[定員]	10:30
11:00			11:10(40分)ピラティス・矢野	11:00(30分)バランスボール・栗原(偶数週実施)[定員]	11:00(30分)CSLive/シェイプバンプ・奇数週実施[定員]			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		11:15(30分)ボディメイクレーニング・福田	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(CS→LIVEに変更)	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/おならふんわり・栗原(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エアロ・奇数週実施	13:30(40分)コンディショニングステップ・偶数週実施[定員]	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)ボディメイクレーニング・五十嵐	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・奇数週実施	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・偶数週実施		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]		14:45(40分)カラダデトックス・小松田	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			15:30(30分)ボディメイクレーニング・山田(偶数週実施)	15:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・奇数週実施[定員]		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		15:45(60分)ジュニアダンススクール・小野[スクール]						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/シェイプバンプ・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・偶数週実施	20:15(40分)CSLive/シェイプバンプ・奇数週実施	20:15(40分)ヒップホップ・松本		20:00
20:30					20:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・高橋			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日