

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								09:00
09:30		09:20(40分)ヨガ・瀬戸 09:20(40分)ポールdeリラ ックス・柳[定員]	09:20(40分)健康体操・高 橋	09:20(40分)CS Live / 健 康太極拳・一				09:30
10:00								10:00
10:30			10:15(40分)健美操・藤城 口・中村	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 ル・福田[定員]	10:30
11:00			11:10(40分)ピラティス・矢 野	11:05(30分)バランスボ ル・高井(偶数週実施 [定員])	11:05(30分)Fit Fun・鶴 岡			11:00
11:30		11:20(40分)シンプルエア ロ・中村		11:45(40分)ファイトアッ クBEAT・鶴岡		11:30(40分)ZUMBA(R) ・寺門	11:15(30分)ボディメイクト レーニング・福田	11:30
12:00		12:00(20分)CS Live / メディカルフィットネス・腰痛予 防・高井・CS LIVE[定員]	12:20(40分)ダンスファン・ ビクトリヤ				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	12:35(20分)ジムモモ[か んぽう筋トレ・高井(奇 数週実施)]	12:35(20分)1からはじ め!カラダデトック・小松 田	12:35(40分)*クラブ限定 /パレトン・高橋		12:30
13:00				13:10(40分)ヒップホップ・ 海東			13:00(40分)ファイトアッ クBEAT・本房	13:00
13:30		13:15(40分)健康体操・高 橋	13:35(40分)ペリーダンス・ 石上	13:30(40分)ヨガ・小松田				13:30
14:00		14:20(40分)ボディメイクト レーニング・五十嵐		14:00(40分)ポールdeリラ ックス・山田			14:00(40分)ZUMBA(R) ・本房	14:00
14:30			14:30(40分)CS Live / フ ィットアクタックBEAT・奇 数週実施	14:45(40分)カラダデトック ・小松田		14:25(40分)CS Live/カラダデト ック・高橋	14:25(40分)CS Live/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]	15:30(30分)ヨガ・高井[奇 数週実施]	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]			15:20(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)ユ ニバーサル・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]		17:30(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]		17:00
17:30								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]				18:30(60分)ジュニアダン ススクール・櫻井[スク ール]		18:00
18:30								18:30
19:00				19:20(40分)ヨガ・MIHO	19:20(40分)ZUMBA(R) ・羽田			19:00
19:30		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			19:40(30分)CS Live / シ エイブパンプ・映像[定員]		19:30
20:00		20:15(40分)ジャズダンス・ 高屋	20:15(40分)CS Live / フ ィットアクタックPRO・奇 数週実施	20:15(40分)ヒップホップ・ 松本	20:20(30分)ファンクショナルコン ディショニング・高橋			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日