

# ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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								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 ール・福田[定員]	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・高井(偶数週実施 [定員])	11:10(30分)CS Live/シ ンプルエア・奇数週実 施(定員)	11:05(30分)Fit Fun・鶴 岡	11:15(30分)ジムスモ/ボ ールde健康体操・高井 [定員]	11:00
11:30		11:20(40分)シンプルエア ロ・中村		11:55(30分)ビューティプロジェクト レッグライン・戸高	11:45(40分)ファイトアッ クBEAT・鶴岡	11:30(40分)ZUMBA(R) ・寺門		11:30
12:00			12:00(30分)CS Live/メディカルフィットネス・腰痛予 防・高井・CS-LIVE				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	12:40(40分)ZUMBA (R) ・戸高	12:35(20分)ジムスモ/か んじん筋トレ・高井(奇 数週実施)	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)ベリーダンス・ 石上	13:35(40分)ヨガ・小松田	13:30(40分)コンビネーション エアロ・奇数週実施	13:30(40分)コンビネーション エアロ・偶数週実施		13:30
14:00		14:20(40分)ボディメイクト レーニング・五十嵐		14:30(40分)カラダデトック ス・小松田	14:00(40分)ポールdeリラ ックス・山田	14:25(40分)CS Live/カラダデト ックス・奇数週 実施	14:00(40分)ZUMBA (R) ・本房	14:00
14:30			14:30(40分)CS Live/2 アスレティックBEAT・奇 数週実施	14:30(40分)CS Live/2 アスレティックPRO・偶 数週実施		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[スキー 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			15:30(30分)ボディメイクト レーニング・山田(奇 数週実施)	15:30(60分)CS Live/シ ンプルエア・偶数週 実施(定員)		15:20(60分)ジュニアダン ススクール・櫻井[スキー ル]		15:30
16:00		15:45(60分)ジュ ニアダンススク ール・小野[スキー 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[スキー 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[スキー 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[スキー 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[スキー ル]				18:30(60分)ジュニアダン ススクール・櫻井[スキー ル]		18:00
18:30								18:30
19:00								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	19:20(40分)ヨガ・MIHO	19:20(40分)ZUMBA (R) ・羽田	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/2 アスレティック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テ イショニング・高橋			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日