

# ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

29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	09:15(40分)ポールdeリラックス・柳[定員]	09:20(40分)健康体操・高橋	09:15(30分)CSLive/健康太極拳・CS-LIVE			09:30
10:00								10:00
10:30			10:15(40分)健美操・藤城[定員]	10:20(40分)シンプルエアロ・中村	10:15(40分)フリースタイルダンス・松本	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(40分)CSLive/シェイプハンプ・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				11:30(40分)ZUMBA(R)・寺門	11:15(30分)ジムスモ/ポールde健康体操・高井[定員]	11:30
12:00				11:55(30分)ストレッチ・本房	11:45(40分)ファイトアタックBEAT・鶴岡		12:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・CS-LIVE	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)・本房	12:30(30分)ジムスモ/からはじめストレッチ・高井[偶数週実施]	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			13:35(40分)ベリーダンス・石上	13:35(40分)ヨガ・小松田		13:30(40分)コンキネーション/エアロ・高橋[偶数週実施]	13:30(40分)コンキネーション/エアロ・高橋[偶数週実施]	13:30
14:00					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		14:20(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		14:25(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]			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						15:20(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)ジュニアダンススクール・櫻井[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)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		19:00(60分)ジュニアダンススクール・小野[スクール]						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)CSLive/シェイプハンプ・映像[定員]	19:30
20:00								20:00
20:30		20:15(40分)CSLive/ファンクショナルコンディショニング・偶数週実施	20:15(40分)CSLive/シェイプハンプ・CS-LIVE	20:15(40分)ヒップホップ・松本	20:15(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

休館日