

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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 | | | | | | | | 09:00 |
| 09:30 | | 09:20(40分)ヨガ・瀬戸 | 09:15(40分)ボールdeリラックス・柳[定員] | 09:20(40分)健康体操・高橋 | 09:15(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(30分)バランスボール・高井[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/ボールde健康体操・高井[定員] | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00(20分)CSLive/デジタルフィットネス(健康予防)高橋・CS-LIVE | 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(20分)ジムスモ/カラダデトックス(高橋)・高井(鶴岡) | 12:30(20分)1から始めるピラティス・高井(高橋) | 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)*クラブ限定/ベリーダンス・石上 | 13:35(40分)ヨガ・小松田 | | 13:30(40分)コンディショニング/シニアエアロ・高橋(偶数週実施) | 13:30(40分)コンディショニング/シニアエアロ・高橋(奇数週実施) | 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)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 | | | 15:30(20分)ボディメイクトレーニング・山田(偶数週実施) | 15:30(40分)CSLive/シニアエアロ・高橋(奇数週実施) | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 16:20(60分)ジュニアダンススクール・キッズクラス/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] | | | | 17:25(60分)ジュニアダンススクール・ジュニアクラス/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] | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:30(60分)ジュニアダンススクール・ティーンクラス/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/シェイプバンプ・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・高橋 | 20:15(40分)CSLive/シェイプバンプ・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