

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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	休館日							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(40分)*クラブ限定/バレトン・川井	11:30
12:00			12:00(20分)CSLive/ボディカルフィットネスシリーズ・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		12:10(30分)ボールde健康体操・高井[定員]	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)ダンスキ/おならふく(1レ・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		13:15(40分)健康体操・高橋	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エアロ・高橋(奇数週実施)	13:30(40分)コンディショニングステップ・高橋(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)カラダデトックス・小松田		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]			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(奇数週実施)	15:30(40分)CSLive/シェイパンプ・偶数週実施[定員]				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
17:30						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]		17:30
18:00								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		19:20(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/シェイパンプ・映像[定員]		19:30
20:00		20:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・偶数週実施	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/シェイパンプ・CS-LIVE	20:15(40分)ヒップホップ・松本			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日