

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/フレイル予防・改善・CS-LIVE	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		10:45(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・CS-LIVE						11:00
11:30		11:20(40分)シンプルエアロ・中村	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		11:15(40分)*クラブ限定/バレトン・川井	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	11:30(40分)ZUMBA(R)・寺門		12:00
12:30		12:15(40分)シンプルステップ・高橋[定員]	12:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・CS-LIVE				12:10(30分)ボールde健康体操・高井[定員]	12:30
13:00			12:40(40分)ヨガ・石上	12:40(40分)ZUMBA(R)・本房	12:30(20分)ジムスモ/かなまきふたしツア・高井(偶数週実施)	12:35(40分)*クラブ限定/バレトン・高橋		13:00
13:30		13:15(40分)健康体操・高橋			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	13:30
14:00			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/白Low・高橋(偶数週実施)	13:30(40分)コンディショニング/ステップ・高橋(奇数週実施)[定員]	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)CSLive/フットアタックBEAT・偶数週実施	14:30(40分)カラダデトックス・小松田	14:00(40分)ボールdeリラックス・山田	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(30分)ボディメイクトレーニング・山田	15:30(40分)CSLive/シェイプアップ・奇数週実施[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	19:40(30分)CSLive/シェイプアップ・CS-LIVE[定員]		19:00
19:30								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/フットアタックPRO・偶数週実施	20:15(40分)CSLive/シェイプアップ・CS-LIVE	20:15(40分)ヒップホップ・松本			20:00
20:30					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