ニッセイセントラルフィットネスクラブ － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00	休館日	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ーLIVE			09:00
09:30								09:30
10:00		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ー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			10:00
10:30		10:45(20分)CSLive／メディカルフィットネスシリーズ・CSーLIVE				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		11:20(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	11:00
11:30				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		11:30
12:00		12:15(40分)シンプルステップ・高橋[定員]	12:05(20分)CSLive／メディカルフィットネス／ロコモ予防・改善・CSーLIVE				12:10(30分)ポールde健康体操・高井[定員]	12:00
12:30			12:40(40分)ヨガ・石上	12:40(40分)ZUMBA（R）・本房	12:35(20分)ジムスモ／かんたん筋トレ・高井（偶数週実施） 12:35(20分)ジムスモ／かんたんストレッチ・高井（奇数週実施）	12:35(40分)＊クラブ限定／バレトン・高橋		12:30
13:00		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	13:00
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)コンビネーションエアロLow・高橋（偶数週実施） 13:30(40分)コンビネーションステップ・高橋（奇数週実施）[定員]		13:30
14:00		14:20(40分)ボディメイクトレーニング・五十嵐			14:00(40分)ポール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	14:00(40分)ZUMBA（R）・本房	14:00
14:30			14:30(40分)CSLive／ファイトアタックBEAT・偶数週実施 14:30(40分)CSLive／ファイトアタックPRO・奇数週実施	14:30(40分)カラダデトックス・小松田				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／シェイプバング・奇数週実施[定員]					15:30
16:00						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]		16:00
16:30								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								19:00
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・CSーLIVE[定員]		19:30
20:00		20:15(40分)CSLive／ファイトアタックBEAT・奇数週実施 20:15(40分)CSLive／ファイトアタックPRO・偶数週実施	20:15(40分)CSLive／シェイプバンプ・CSー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			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/22 13:45:32