

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。  
 29日(月)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 >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	
08:00									08:00								08:00	
08:30									08:30								08:30	
09:00									09:00								09:00	
09:15	09:15(40分)健康体操・江瀬[予約]	09:20(40分)シェイプアップ・野中[予約]							09:20(40分)CSLive/健康体操[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]							09:00	
09:30									09:30								09:30	
10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	10:20(40分)ヨガ・浦田[予約]							10:00	10:05(40分)クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[予約]	10:05(40分)クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[予約]						10:00	
10:30									10:30								10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]								11:00	11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]	10:55(40分)有料セッション/ボディメイクヨガ・田島[セッション][予約]						11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00	11:35(40分)HOTヒラテイス・渡辺[予約]								12:00								12:00	
12:30									12:30								12:30	
13:00	13:10(40分)フィットアタックBEAT・横山[予約]	13:15(40分)ボディケアストレッチ・江瀬[予約]							13:00	13:10(40分)シェイプアップ・森田[予約]	13:20(40分)シンブルステップ・森田[予約]						13:00	
13:30									13:30								13:30	
14:00	14:15(40分)コンビネーションエアロ・江瀬[予約]								14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]						14:00	
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00								15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)定員	15:00(60分)コンビネーションステップ・川口[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】定員						15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)【スクール】定員	15:00(60分)コンビネーションエアロ・ミサキ[予約]						15:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】定員	
16:00									16:00								16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)定員								16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)【スクール】定員	16:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児・児童)【スクール】定員						16:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児・児童)【スクール】定員	
17:00									17:00								17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)定員								17:30								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)定員								18:30								18:30	
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/ワークアウトヨガ・石田[予約]							19:00	
19:30	19:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・鶴岡[予約]	19:40(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	19:40(40分)サスペンションエクササイズ	19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]	19:15(40分)HOTヨガ・鶴岡[予約]				19:30	19:40(40分)コンビネーションエアロ・手田川[予約]	19:40(40分)サスペンションエクササイズ						19:30	
20:00									20:00								20:00	
20:30	20:40(40分)シンブルステップ・森田[予約]	20:40(40分)シェイプアップ・森田[予約]							20:30	20:40(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤江[予約]						20:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30	21:30(40分)CSLive/ファンクショナルコンディショニング	21:40(30分)ボディケアストレッチ	21:40(30分)ジムスモ/みんなで楽しむ	21:30(30分)X-FIT 極・藤江[予約]					21:30	21:40(30分)CSLive/ササキ・藤江[予約]	21:40(30分)サスペンションエクササイズ						21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	★				土				日				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア		
08:00							08:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [定員]				08:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [定員]		08:00	
08:30													08:30	
09:00				09:10(5分)みんなで体操---			09:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [定員]	09:10(5分)みんなで体操---			09:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [定員]	09:10(5分)みんなで体操---	09:00	
09:30	09:20(40分)ホディメイト レニング[共通][予約]	09:20(40分)ビューティ レニング[共通][予約]											09:30	
10:00	10:10(40分)コンビネ ーションエアロ[共通][予約]												10:00	
10:30		10:20(40分)フィールヨガ 石田[予約]			10:20(40分)ホディメイト レニング[共通][予約]	10:30(40分)フライングマット ヨガ[共通][予約]			10:20(40分)シンプルエア ロ[共通][予約]	10:20(40分)キクラフ 豊 田[共通][予約]		10:40(10分)サーキットトレー ニング	10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]				11:15(40分)ZUMBA(R) [共通][予約]	11:15(40分)ヨガ+抽選[予 約]							11:00	
11:30		11:30(40分)HOTフェ ルピザテイス[豊田][予約]			11:40(10分)サスペンションエク ササイズ				11:40(10分)サーキットトレー ニング	11:20(40分)コンビネ ーションエアロ+森田[予約]	Miyuki[予約]	11:00(60分)キッズ体育スク ールの(幼児)[スクール] [定員]	11:40(10分)サスペンションエク ササイズ	11:30
12:00						12:10(40分)ファイトア タックBEAT+横山[予約]							12:00	
12:30	12:30(40分)シェイパ ンブ+横山[予約]	12:30(40分)パワーヨ ガ+西[予約]			12:30(40分)コンビネ ーションステップ+森田[予約]				12:40(10分)サスペンションエク ササイズ	12:15(50分)有料セッション ステップ+森田[セッション +横山][予約]	12:20(40分)シェイパ ンブ+横山[予約]		12:40(10分)サーキットトレー ニング	12:30
13:00						13:10(40分)CSLive/シェ イパンプ[予約]							13:00	
13:30	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]	13:30(40分)ホディメイト ランス+栗山[予約]			13:25(40分)オリジナル エアロ+森田[予約]					13:20(40分)ファイトア タックBEAT+横山[予約]	13:40(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド +小平[予約]		13:30	
14:00													14:00	
14:30	14:30(40分)ホディメイト レニング[共通][予約]	14:30(30分)EXCITE ZO NE+倉山[予約]			14:30(40分)ピラティス+川 口[予約]	14:40(30分)パワーハン プ+横山[予約]	14:30(90分)キッズバ レエスクールの(小学3年 生~小学3年生)[スクール] [定員]			14:15(40分)オリジナル エアロ+川口[予約]	14:40(30分)パワーハン プ+倉山[予約]		14:30	
15:00			15:00(60分)キッズ体育ス クールの(幼児)[スクール] [定員]		15:20(40分)ZUMBA(R) [共通][予約]								15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ運動 能力開発スクール(幼児) [スクール][定員]				15:30(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス+パ ワーライド[予約]				15:40(40分)シンプルエア ロ+川崎[予約]	15:30(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO[予約]			15:30	
16:00			16:00(60分)キッズ体育ス クールの(幼児)[スクール] [定員]										16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ運動 能力開発スクール(児童) [スクール][定員]				16:30(40分)ファイトア タックBEAT+野中[予約]	16:35(40分)シンプルステ ップ+川崎[予約]							16:30	
17:00			17:00(60分)キッズ体育ス クールの(児童)[スクール] [定員]										17:00	
17:30					17:30(40分)シェイパ ンブ+野中[予約]								17:30	
18:00			18:00(60分)キッズ体育ス クールの(上級者)[スク ール][定員]										18:00	
18:30					18:30(120分)卓球(フリー 予約)	18:40(40分)ヨガ+ Sach i[予約]							18:30	
19:00		18:50(30分)CSLive/ヨガ +藤原[予約]											19:00	
19:30	19:30(40分)クラブ限定+新 宿クラブササイズ+由良[予約]				19:40(10分)サーキットトレー ニング	19:30(40分)ZUMBA(R) +白石[予約]	19:30(60分)キッズ新 体操スクールの(小学3 年生~6年生)[スクール] [定員]	19:40(10分)ジムスモ /みんなで作る ストレッチ					19:30	
20:00													20:00	
20:30	20:30(90分)ボクシング スクール+MASA[スクール] [定員]			20:40(10分)ジムスモ/みんな で作るストレッチ									20:30	
21:00													21:00	
21:30		21:15(40分)ZUMBA(R) +藤井[予約]			21:40(10分)サスペンションエク ササイズ								21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア	曜日	