

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	
10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	10:20(40分)ヨガ・浦田[予約]							10:05(40分)コンビネーションステップ・中村[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(20分)CSLive/からだケア(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]							10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]								11:00(40分)ZUMBA(R)・倉谷[予約]	11:10(40分)HOTファイールピラティス・豊田[予約]							11:00	
11:30	11:35(40分)HOTピラティス・渡辺[予約]								11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ								11:30	
12:00	12:00(40分)ヨガ/ジュリエット・越前[予約]								12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]							12:00	
12:30	12:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]								12:30(40分)CSLive/パーソナルトレーニング・佐藤[予約]								12:30	
13:00	13:10(40分)フィットアタックBEAT・横山[予約]								13:10(40分)ボディメイク/レコーディング・佐藤[予約]								13:00	
13:30	13:15(40分)ボディケアストレッチ・江瀬[予約]								13:30(40分)CSLive/パーソナルトレーニング								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(40分)CSLive/シェイプアップ・山本[予約]	14:20(40分)ボディコアバランス・栗山[予約]							14:00	
14:30									14:20(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]							14:30	
15:00									15:00(40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(幼児)[スクール][定員]							15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)[定員]								15:15(30分)有料セッション/ステップ・越前[セッション]	15:30(60分)キッズダンススクール・【幼児】[スクール][定員]							15:30	
16:00									16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][定員]							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(60分)キッズダンススクール・【児童】[スクール][定員]	16:15(60分)キッズ空手スクール・【スクール】[定員]							16:30	
17:00									17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]							17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)[定員]								17:25(60分)キッズ空手スクール・【スクール】[定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]							17:30	
18:00									18:00(60分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]	18:00(60分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]							18:00	
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)[定員]								18:35(60分)キッズ空手スクール・【スクール】[定員]								18:30	
19:00									19:10(30分)CSLive/パーソナルトレーニング								19:00	
19:30	19:40(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]								19:40(40分)コンビネーションエアロ・手田川[予約]	19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ							19:30	
20:00	20:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・鶴岡[予約]								20:00(30分)CSLive/X-CORE/FITNESS								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・倉田[予約]							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									21:10(40分)CSLive/パーソナルトレーニング								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	21:35(30分)ボディケアストレッチ							21:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	21:30(30分)X-FIT 極・藤江[予約]							21:30	
22:00																	22:00	
22:30																	22:30	

