

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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 >

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(40分)健康体操・江連[予約]	09:20(40分)シェイプアップ・野中[予約]				09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定 青葉エクササイズ・田島[予約]			09:20(40分)CSLive/健康体操・田島[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]						09:10(30分)みんなで体操・ウチノキ	09:00		
09:30									09:30								09:30		
10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	10:10(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]	10:10(40分)*クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[予約]			10:00								10:00		
10:30									10:30								10:30		
11:00	11:00(40分)オリジナルエアロ・越前[予約]	11:00(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]							11:00(40分)ZUMBA(R)くらや[予約]	11:05(40分)フィールビラティス・石田[予約]							11:00		
11:30									11:30								11:30		
11:50(40分)有料セッション/ステップ・越前[セッション]予約]	11:50(40分)ピラティス・渡辺[予約]								11:55(40分)ヨガ・稲念[予約]								11:50		
12:00									12:00								12:00		
12:30									12:30								12:30		
12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]									12:00(30分)STEP jam・栗山[予約]	11:55(40分)ヨガ・稲念[予約]							12:00		
13:00									12:40(30分)デュエティプロジェクティクス&ヒーリング・石田[予約]								12:30		
13:20(40分)シェイプアップ・鶴江[予約]	13:20(40分)ポテチアスレチック・江連[予約]				13:20(40分)ポテチアスレチック・江連[予約]	13:20(40分)CSLive/エイバハンク[予約]			13:00								13:00		
13:30									13:25(40分)シェイプアップ・坂田[予約]	13:10(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]							13:30		
14:00									14:00								14:00		
14:20(40分)コンビネーションエアロ・江連[予約]	14:20(40分)ヒップホップ・山本[予約]				14:20(40分)シングルステップ・森田[予約]	14:10(40分)ポテチコアバランス・栗山[予約]			14:20(40分)ZUMBA(R)くらや[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]							14:30		
14:30									14:30								14:30		
15:00									15:00								15:00		
15:10(40分)コンビネーションステップ・本多[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]				15:10(40分)コンビネーションエアロ・森田[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]			15:10(40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(幼児)【スクール】[定員]							15:00		
15:30									15:30								15:30		
15:30(60分)キッズ新体操スクール【スクール】[定員]					15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)【スクール】[定員]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)【スクール】[定員]			15:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】[定員]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]							15:30		
16:00									16:00								16:00		
16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]				16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]			16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]							16:00		
16:30									16:30								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(幼児)【スクール】[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)【スクール】[定員]			16:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】[定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]							16:30		
17:00									17:00								17:00		
17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]				17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]			17:00(60分)ジュニアダンススクール【スクール】[定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]							17:00		
17:30									17:30								17:30		
17:30(60分)キッズ新体操スクール【スクール】[定員]									17:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】[定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】[定員]							17:30		
18:00									18:00								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(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(60分)ジュニアダンススクール【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								18:30		
18:30(60分)キッズ新体操スクール【スクール】[定員]									18:30(60分)ジュニアダンススクール【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]							18:30		
19:00									19:00								19:00		
19:00									19:15(40分)ヨガ・藤田[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプアップPOWER							19:00		
19:30									19:30								19:30		
19:30(30分)CSLive/ヒーリングプロジェクト&ダンス&バククワイ	19:30(40分)シングルエアロ・川崎[予約]				19:30(40分)シングルエアロ・川崎[予約]	19:15(40分)CSLive/エイバハンク			19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]	19:30(40分)CSLive/エイバハンク							19:30		
19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	20:10(40分)シェイプアップ・山本[予約]				20:20(40分)フィットネス7BEAT・竹高[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクル/ダンス&ヒーリング			20:30								20:00		
20:00									20:00								20:00		
20:40(40分)有料セッション/エアロピカス・森田[セッション]予約]					21:00(40分)HOTヨガ・栗口[予約]	21:00(40分)CSLive/メチオカフイット&ストレッチ			20:40(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]	20:15(40分)エアサイクル/ダンス&ヒーリング							20:30		
21:00									21:00								21:00		
21:00(40分)HOTヨガ・栗口[予約]					21:30(30分)EXCITE-CORE・鶴江[予約]	21:30(30分)EXCITE-CORE・鶴江[予約]			21:15(40分)シェイプアップ・鶴江[予約]	21:15(40分)シェイプアップ・鶴江[予約]							21:00		
21:30									21:30								21:30		
21:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]									21:35(40分)CSLive/Lab Lat								21:30		
22:00									22:00								22:00		
22:30									22:30								22:30		
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	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	ジムエリア

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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) [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	金				土				日				曜日
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	曜日
08:00							08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]						08:00
08:30													08:30
09:00							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] [定員]						09:00
09:30	09:20(40分)ホディメイト レーニング(共通)[予約]	09:20(40分)ビュティフル ボディ(共通)[予約]							09:30(40分)コンピネーション エアロ・川崎[予約]				09:30
10:00	10:10(40分)コンピネーション エアロ(共通)[予約]	10:15(40分)フィールヨガ 石田[予約]			10:20(40分)ホディメイト レーニング(共通)[予約]				10:20(40分)シンブルエア ロ・川崎[予約]				10:00
10:30									10:40(40分)*クラブ限定 STRONG Nation T M・白石[予約]				10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]				11:15(40分)ZUMBA(R) くらや[予約]				11:25(40分)フィットアタック BEAT・平井[予約]				11:00
11:30	11:30(40分)CSLive/フイ ールピラティス[予約]								11:30(40分)ピラティス・川 崎[予約]				11:30
12:00	11:50(40分)有料セッショ ン(有料)・ダンス(有料)[セ ッション][予約]				12:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO[予約]								12:00
12:30	12:30(40分)CSLive/シェ イブハンブ[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R) 水口[予約]			12:30(40分)コンピネーション ステップ・森田[予約]				12:15(40分)CSLive/ダン スWAVE[予約]	12:20(40分)シェイブハン ブ・富山[予約]			12:30
13:00					13:25(40分)オリジナルエ アロ・森田[予約]	13:15(40分)CSLive/シ ェイブハンブ[予約]			13:10(50分)有料セッショ ン(有料)・森田[セッ ション][予約]	13:20(40分)エアサイクル フィットネス(リズミライト ・平井[予約]			13:00
13:30	13:40(40分)フィットアタック BEAT・平井[予約]	13:40(40分)ホディコアバ ランス・富山[予約]											13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ホディメイト レーニング(共通)[予約]				14:30(40分)ピラティス・川 崎[予約]				14:30(40分)オリジナルエ アロ・川崎[予約]	14:30(40分)CSLive/シェイブ パワー[予約]			14:30
15:00													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]	15:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]			15:10(40分)CSLive/エ アサイクルフィットネス/ハ ワーライド[予約]					15:20(40分)ヨガ・水谷[予 約]			15:30
16:00					16:20(40分)シンブルステ ップ・川崎[予約]	16:10(40分)フィットアタック PRO・野中[予約]			16:10(60分)キッズ新体操 スクール(小学生・小学生 未満)[スクール][定員]	16:10(40分)シンブルステ ップ・森田[予約]			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]	16:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[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]	17:10(40分)シェイブハン ブ・野中[予約]			17:20(60分)キッズ新体操 スクール(小学生)1~2年 生[スクール][定員]				17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30					18:30(120分)卓球(フリー スクール)[予約]	18:40(40分)ヨガ・Sach i[予約]			18:30(60分)キッズ新体操 スクール(小学生)3~6年生 生[スクール][定員]				18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO				19:30(40分)ZUMBA(R) 白石[予約]	19:30(60分)キッズ新体操 スクール(小学生)3~6年生 生[スクール][定員]							19:30
20:00													20:00
20:30	20:30(40分)シェイブハン ブ・森田[定員]												20:30
21:00					20:30(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス(リズミラ イト)[予約]								21:00
21:30	21:15(40分)ZUMBA(R) KAORI[定員]												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