

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、8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	水	木	金	土	日
スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア
09:00							
09:30	09:40:5分/みんなまで体操	09:40:5分/みんなまで体操			09:40:4分/みんなまで体操		
10:00	10:00:40分)CSLive/ディカルフットネス(予約)	10:00:40分)ボッチャ・西村志帆[整理券]	10:00:40分)健康太极拳・鈴木順子[整理券]	10:00:40分)CSLive/ピラティス[整理券]	10:00:40分)CSLive/ピラティス[整理券]	10:00:40分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	10:00:40分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
10:30							
11:00	11:00:40分)ラテンファン・木藤明日香[整理券]	11:00:40分)ZUMBA(R)・川俣喜嗣[整理券]	11:00:40分)ヨガ・大塚和子[整理券]	11:00:40分)CSLive/ダンスWAVE/LIVE配信[整理券]	11:00:40分)CSLive/ダンスWAVE/LIVE配信[整理券]	11:00:40分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:00:40分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]
11:30							
12:00	12:00:40分)シェイプバンブ・望月大司[整理券]	12:00:40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・森川利士[整理券]	12:00:40分)有料セッション/太极拳・鈴木順子[セッション][予約]	12:00:40分)フィットアタックBEAT・鈴木平樹[整理券]	12:00:40分)フィットアタックBEAT・鈴木平樹[整理券]	12:00:40分)シェイプバンブ・森川利士[整理券]	12:00:40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鈴木平樹[整理券]
12:30							
13:00	13:00:40分)フィットアタックPRO・理月大司[整理券]	13:00:40分)ピュアプロジェク/トースターヒーリング/編み物[整理券]	13:00:40分)CSLive/シェイプバンブ[整理券]	13:00:40分)フィットアタックBEAT・鈴木平樹[整理券]	13:00:40分)フィットアタックBEAT・鈴木平樹[整理券]	13:00:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:00:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
13:30							
14:00	14:00:40分)CSLive/カラダデトックス[整理券]	14:00:40分)CORE TRAINING/赤坂美穂[整理券]	14:00:40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木平樹[整理券]	14:00:40分)有料セッション/ジャズダンス・木藤明日香[セッション][予約]	14:00:40分)有料セッション/ジャズダンス・木藤明日香[セッション][予約]	14:00:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:00:40分)CORE TRAINING/鈴木平樹[整理券]
14:30							
15:00							
15:30	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
16:00							
16:30	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:40分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:00							
17:30	17:30:30分)スポーツ子供園入塾[スクール][予約]	17:30:30分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:30分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:30分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:30分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:30分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:30分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00	18:00:30分)スポーツ子供園入塾[スクール][予約]						
18:30							
19:00		19:00:40分)HOTピラティス・上原貴子[整理券]		19:00:40分)ピラティス/井上直理[整理券]	19:00:40分)ZUMBA(R)・菊地幸代[整理券]		
19:30	19:30:40分)シェイプバンブ・梅澤亮子[整理券]						
20:00		20:00:30分)シンプルステップ・上原貴子[整理券]					
20:30	20:30:40分)フィットアタックBEAT・梅澤亮子[整理券]						
21:00		21:00:30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木平樹[整理券]					
21:30							

休館日