

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 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				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	
08:15(40分)健康体操・江連[予約]	09:20(40分)シェイプハンド・野中[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]							09:00(30分)みんなで体操・ワジナ体操	
08:30									09:30								09:30	
10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]								10:00								10:00	
10:30	10:20(40分)ヨガ・浦田[予約]								10:30								10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]								11:00								11:00	
11:30	11:35(40分)HOTヒラテイス・渡辺[予約]								11:30								11:30	
12:00	11:50(40分)マリジナルエアロ・越前[予約]								12:00								12:00	
12:30	12:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]								12:30								12:30	
13:00	13:10(40分)フィットアタックBEAT・横山[予約]								13:00								13:00	
13:30	13:15(40分)ボディアスレッチ・江連[予約]								13:30								13:30	
14:00	14:10(40分)ヒップホップ・山本[予約]								14:00								14:00	
14:30	14:15(40分)コンビネーションエアロ・江連[予約]								14:30								14:30	
15:00									15:00								15:00	
15:30	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]							15:30	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]						15:00(60分)キッズ体育スクール(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]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【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(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]	
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]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【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]	18:00(60分)キッズ体育スクール(上級者)【スクール】[定員]							18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30	19:40(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]								19:30	19:40(40分)コンビネーションエアロ・手田川[予約]							19:30(60分)ジムスモ/みんなで作るトレ/みんなで作るトレ	
20:00	19:50(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								20:00	
20:30	20:40(40分)シンブルステップ・森田[予約]	20:40(40分)シェイプハンド・倉山[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]							20:30(30分)CSLive/MS-CORE FIGHT[予約]	
21:00									21:00								21:00	
21:30	21:30(40分)CSLive/フィットネスWAVE[予約]	21:40(30分)ボディアスレッチ・江連[予約]							21:30	21:40(30分)CSLive/ゆるもも・事前検診/ダンス							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) [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							09:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児) [スクール] [定員]				09:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児) [スクール] [定員]		09:00
09:30	09:20(40分)ホディメイトレニング [江連] [予約]	09:20(40分)ビューティフルボディ [石田] [予約]											09:30
10:00	10:10(40分)コンピネーションエアロ [江連] [予約]	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 [江連] [予約]	10:30(40分)フロンティアフィットネス [堂井] [予約]			10:20(40分)シンプルエアロ [川崎] [予約]	10:20(40分)キクラフ 豊田 [レイン] 半井 [予約]	10:00(60分)キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]		10:00
10:30												10:40(10分)ジムをみんなでお楽しみ会 [江連]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE [予約]				11:15(40分)ZUMBA (R) [唐谷] [予約]	11:15(40分)ヨガ・抽念 [宇野] [予約]			11:20(40分)コンピネーションエアロ [森田] [予約]	11:20(40分)パワーヨガ Miyuki [予約]	11:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児・児童) [スクール] [定員]		11:00
11:30		11:30(40分)HOTフェルビザテイス [豊田] [予約]											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)シェイパンプ [横山] [予約]	12:30(40分)パワーヨガ [西] [予約]			12:30(40分)コンピネーションステップ [森田] [予約]				12:15(50分)有料セッション [森田] [横山] [予約]	12:20(40分)シェイパンプ [横山] [予約]			12:30
13:00						13:10(40分)CSLive/シェイパンプ [宇野] [予約]							13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT [宇野] [予約]	13:30(40分)ホディコアパランス [栗山] [予約]			13:25(40分)オリジナルエアロ [森田] [予約]				13:25(60分)キッズバリエーション [小宮] 3年生 [スクール] [定員]	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 [小宮] [リズムライド] 小井 [予約]		13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ホディメイトレニング [江連] [予約]	14:30(30分)EXCITE ZONE [堂井] [予約]			14:30(40分)ピラティス [川崎] [予約]	14:40(30分)パワーパンプ [横山] [予約]	14:30(90分)キッズバリエーション [小宮] 3年生 [中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)パワーパンプ [堂井] [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) [岡本] [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/エアウォークフィットネス [パワード] [予約]				15:40(40分)シンプルエアロ [川崎] [予約]	15:30(60分)CSLive/ファイトアタックPRO [宇野] [予約]			15:30
16:00			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
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)シェイパンプ [野中] [予約]				17:20(60分)キッズ新体操スクールの(小宮) 1~2年生 [スクール] [定員]				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) [宇野] [予約]	18:40(40分)ヨガ・Sachi [宇野] [予約]					18:30(90分)キッズ新体操スクールの(小宮) 3~6年生 [スクール] [定員]	18:40(90分)ジュニアモリッツダンス [フレッシュ] [宇野] [予約]	18:30
19:00		18:50(30分)CSLive/やまもも 音楽練習ダンス [宇野] [予約]											19:00
19:30	19:30(40分)キクラフ 豊田 [予約]				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(小宮) 3~6年生 [スクール] [定員]							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]												20:30
21:00													21:00
21:30		21:15(40分)ZUMBA (R) [唐谷] [予約]											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