

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2024年10月 -

9日(木)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、15日(火)、16日(水)、17日(木)は休館日です。

24日(木)、31日(木)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	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	
09:30	09:15(40分)健康体操・江越[予約]	09:20(40分)シェイプアップ・野中[予約]							09:30	09:20(40分)CSLive/健康体操[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]						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]	10:05(40分)クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[予約]			10:00	10:20(30分)CSLive/からだクワイア[予約]	10:05(40分)クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[予約]						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(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・倉谷[予約]	11:10(40分)HOTフィールピラティス・豊田[予約]			11:00	11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]							11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00	12:00(40分)有酸素マシンステップ(有酸素マシン)	11:50(40分)ピラティス・渡辺[予約]			12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]			12:00	12:00(40分)CSLive/Lati Lat[予約]							12:00	
12:30									12:30	12:10(30分)デュニテフボリダンス/ダンス&ボーリング・森田[予約]							12:30	
13:00									13:00	13:10(40分)シェイプアップ・森田[予約]							13:00	
13:30	13:20(40分)フィットネスBEAT・横山[予約]	13:20(40分)ボキアスレッチ・江越[予約]			13:20(40分)ボキアスレッチ・江越[予約]	13:30(40分)シンブルステップ・森田[予約]			13:30		13:20(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]						13:30	
14:00									14:00								14:00	
14:30	14:20(40分)コンビネーションエアロ・江越[予約]	14:10(40分)ヒップホップ・山本[予約]			14:10(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	14:20(40分)ボキアスレッチ・栗山[予約]			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								15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)【定員】	15:10(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の【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】	15:00(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】					15:30	
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の【幼児・児童】(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】	16:00(60分)キッズ体育スクールの【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の【幼児・児童】(スクール)【定員】					16:30	
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の【児童】(スクール)【定員】			17:00(60分)キッズ体育スクールの【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の【上級者】(スクール)【定員】			18:00(60分)キッズ体育スクールの【上級者】(スクール)【定員】			18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30	19:30(60分)シンブルステップ・森田[予約]	19:40(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]			19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]	19:15(40分)ヨガ・藤田[予約]			19:30	19:40(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]							19:30	
20:00									20:00								20:00	
20:30	20:40(40分)有料セッション/エアロビクス・森田[セッション] [予約]	20:40(40分)シェイプアップ・倉山[予約]			20:40(40分)フィットネスBEAT・竹島[予約]	21:10(30分)モビリティストレッチ・平井[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)コンビネーションステップ・森田[予約]				21:30(30分)CSLive/CORE TRAINING[予約]				21:30	21:35(40分)CSLive/Lati Lat[予約]							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10月 -

9日(木)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、15日(火)、16日(水)、17日(木)は休館日です。
24日(木)、31日(水)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	★				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(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)ボクシング レコーディング[江連][予約]	09:20(40分)ビューティフル レコーディング[江連][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]												10:00
10:30		10:20(60分)フィールヨガ 石田[予約]			10:20(40分)ボクシング レコーディング[江連][予約]	10:30(40分)フロンティア エアロ[予約]			10:20(40分)シンプル エアロ[川崎][予約]				10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]				11:15(40分)ZUMBA(R) [香谷][予約]								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													12:00
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)コンピネ ーションステップ [森田][予約]								12:30
13:00						13:10(40分)CSLive/シェ イパ[川崎][予約]							13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/フ ァイトアタック [横山][予約]	13:30(40分)ボクシング レコーディング[江連][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 [横山][予約]				13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ボクシング レコーディング[江連][予約]	14:30(30分)EXCITE ZONE[金山][予約]			14:30(40分)ピラ ティス[川崎][予約]	14:40(30分)パ ワーヨガ[横山][予約]			14:30(40分)フ ァイトアタック [川崎][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]				15:20(40分)ZUMBA(R) [関本][予約]	15:30(40分)CSLive/エア ロ[森田][予約]			15:40(40分)シ ンプルエアロ [川崎][予約]				15:30
16:00													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 [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
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	19:35(40分)★クラブ 限定/普通エクサ サイズ[田島][予約]												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													21:30
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