

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2024年11月 -

7日(木)、16日(金)は休館日です。

4日(月)、14日(木)、21日(木)、28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	08:15(40分)健康体操・江 波[予約]	08:20(40分)シェイプハ ンブ・野中[予約]	08:10(5分)みんなで体操・ラジ オ体操		08:15(40分)キックダンス/音 楽ワークアウト(田島)予約	08:10(5分)みんなで体操・ラジ オ体操			08:20(40分)CSLive/健 康体操(予約)	08:15(40分)健康体操・田 島[予約]	08:10(5分)みんなで体操・ラジ オ体操					08:30		
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)コンビネー ションステップ・中村[予約]			10:20(30分)CSLive/か らだく体操[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									10:40(10分)リズムモ ーション(みんな)	10:55(40分)有料セッ ション/ボクシング・田 島[セッション][予約]						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 ビラティス・倉田[予約]			11:10(30分)ワークア ウトヨガ・石田[予約]							11:00		
11:30																11:30		
12:00	12:00(40分)前向きコンシ ステーション(予約)	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(40分)CSLive/Lat i[予約]						12:00		
12:30																12:30		
13:00	13:20(40分)フィットネス クベAT・横山[予約]	13:20(40分)ボクシング ストレッチ・江波[予約]			13:20(40分)ボクシング ストレッチ・江波[予約]	13:30(40分)シンブルス テップ・森田[予約]				13:20(40分)CSLive/シ ンブルエアロ[予約]						13:00		
13:30																13:30		
14:00	14:20(40分)コンビネー ションエアロ・江波[予約]	14:10(40分)ヒップホッ プ・山本[予約]			14:10(40分)CSLive/シ ンブエアロ[予約]	14:20(40分)ボクシング ストレッチ・栗山[予約]				14:20(40分)ZUMBA(R) ・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサ キ[予約]					14:00		
14:30																14:30		
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(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(幼児)〔スクール〕 〔定員〕			15:30(60分)キッズ運動 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(幼児)〔スクール〕 〔定員〕					15:30		
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(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(幼児・児童)〔スク ール〕〔定員〕			16:30(60分)キッズ運動 力開発スクール(児童) 〔スクール〕〔定員〕	16:00(60分)コンビネー ションエアロ・ミサキ[予約]	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		
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〕			17:00(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〕					17:30		
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〕			18:00(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〕					18:30		
19:00																19:00		
19:30	19:40(40分)ZUMBA(R) ・渡辺[予約]				19:30(40分)シンブルス エアロ・川崎[予約]	19:15(40分)ヨガ・鶴田[予 約]				19:10(30分)CSLive/パ ワハンプ[予約]						19:30		
20:00	19:50(40分)シンブルス テップ・森田[予約]				20:10(40分)エアサイクル フィットネス(リズムライ ト・小平[予約])				20:00(30分)CSLive/ス タビ[予約]							20:00		
20:30	20:40(40分)有料セッ ション/エアロバイク・森田[セ ッション][予約]	20:40(40分)シェイプハ ンブ・倉山[予約]			20:40(40分)フィットネス クベAT・竹島[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																21:00		
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)モビリティ ストレッチ・平井[予約]				21:35(40分)CSLive/Lat i[予約]							21:30		
22:00																22:00		
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11月 -

7日(木)、16日(金)は休館日です。

4日(月)、14日(木)、21日(木)、28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	★				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 トレーニング[石田][予約]											09:30
10:00	10:10(40分)コンピネ 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)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[石田][予約]			10:20(40分)シンプル エアロ[川崎][予約]				10:00
10:30									10:40(40分)*クラブ限定 STRONG Nation 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) [善谷][予約]	11:15(40分)ヨガ+抽 象[予約]			11:20(40分)コンピネ ションエアロ[石田][予約]				11:00
11:30		11:30(40分)HOTフ ォーブル ピラティス[豊田][予約]							11:30(40分)パワ ーヨガ Miyuki[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 ション ステップ[森田][予約]				12:15(50分)有 料セッション シムラト[森田][セッ ション][予約]	12:25(40分)シェイパ ンブ 横山[予約]			12:30
13:00						13:10(40分)CSLive/シ ェイパ ンブ[石田][予約]							13:00
13:30	13:20(40分)CSLive/フ ァイトア タック BEAT[予約]	13:30(40分)ボクシア バ 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 レ エ スクール[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)ダンス WAVE 小 平[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 Z ONE 栗山[予約]			14:30(40分)ピラ ティス 川 口[予約]	14:40(30分)パワ ーハ ン プ 横山[予約]	14:30(90分)キッズバ レ エ スク ール 小 学 3 年 生 [ス ク ール] [定 員]		14:15(40分)ジ ン ナ ル エ ア ロ 川 口 [予約]	14:40(30分)パ ワ ー ハ ン プ 栗 山 [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]		15:20(40分)ZUMBA(R) [関本][予約]	15:30(40分)CSLive/エア ロ フ ィ ット ス パ ワ ー イ ン [石田][予約]			15:40(40分)シ ン プ ル エ ア ロ 川 崎 [予約]	15:30(60分)エア ロ フ ィ ット ス パ ワ ー イ ン [石田][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]		16:00(60分)キッズ体育 ス ク ール (幼 児・ 児 童) [ス ク ール] [定 員]		16:30(40分)フ ァイト ア タ ック P R O 野 中 [予約]	16:35(40分)シ ン プ ル ス テ ップ 川 崎 [予約]	16:10(60分)キッズ新 体 操 ス ク ール 3 歳 ~ 小 学 生 未 満 [ス ク ール] [定 員]						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 キ 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 - M A S A [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