

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29日(火)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                                |    |
| 09:15(40分)健康体操・江連[予約]               | 09:20(40分)シェイプハンブ・野中[予約]               |                                      |         |       | 09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]               | 09:20(40分)*クラブ限定/着室エクササイズ・田島[予約]   |         |       | 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(40分)健康体操・野中[予約]                |    |
| 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)コンピ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                     | 10:05(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                     | 10:20(30分)CSLive/からだクァイク[予約]          |  |         |       |        |        |         | 10:30                                |    |
| 10:55(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)ピラティス[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]             | 10:55(40分)有料セッション/ボディメイクヨガ・田島[セッション][予約] |         |       |        |        |         | 11:00(40分)ピラティス・みんなどてトレ・みんなどてトレ      |    |
| 11:30                               |  |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 11:30                     |                                       |  |         |       |        |        |         | 11:30                                |    |
| 11:50(40分)有料セッション/エアロ・越前[セッション][予約] | 11:50(40分)HOTピラティス・渡辺[予約]              |                                      |         |       | 11:50(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD-くらや[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                               | 12:40(40分)有料セッション/ピラティス・田島[セッション][予約]  | 12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]             |         |       | 12:40(30分)STEP jam・栗山[予約]              |                                    |         |       | 12:30                     | 12:30(30分)デュエティピラティス/ピラティス・中村[予約]     |  |         |       |        |        |         | 12:30                                |    |
| 13:00                               |  |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 13:00                     | 13:10(40分)シェイプハンブ・中野[予約]              | 13:00(40分)CSLive/シングルエアロ[予約]             |         |       |        |        |         | 13:00                                |    |
| 13:30                               | 13:30(40分)CSLive/フィットネスBEAT[予約]        | 13:20(40分)ボディケアストレッチ・江連[予約]          |         |       | 13:20(40分)ボディメイク/ヘミング・江連[予約]           | 13:30(40分)シングルステップ・森田[予約]          |         |       | 13:30                     |                                       |  |         |       |        |        |         | 13:30                                |    |
| 14:00                               |  |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 14:00                     |                                       |  |         |       |        |        |         | 14:00                                |    |
| 14:20(40分)コンピネーションエアロ・江連[予約]        | 14:10(40分)ヒップホップ・山本[予約]                |                                      |         |       | 14:15(40分)CSLive/シェイプハンブ[予約]           | 14:20(40分)ボディコアバランス・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                               |  | 15:10(40分)コンピネーションステップ・本多[予約]        |         |       | 15:05(40分)コンピネーションエアロ・森田[予約]           |                                    |         |       | 15:00                     | 15:10(40分)コンピネーションエアロ・ミサキ[予約]         | 15:00(40分)キッズ体育スクール【幼児】[スクール][定員]        |         |       |        |        |         | 15:00(40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                     |                                       |  |         |       |        |        |         | 15:30                                |    |
| 16:00                               |  | 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]   |                                    |         |       | 16:00                     | 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] |    |
| 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【児童】[スクール][定員]     |                                    |         |       | 16:30                     | 16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]           |  |         |       |        |        |         | 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]    |         |       | 17:00(60分)キッズ体育スクール【児童】[スクール][定員]      |                                    |         |       | 17:00                     | 17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]           | 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                               | 17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール][定員]         |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 17:30                     |                                       | 17:25(60分)キッズ空手スクール【スクール][定員]            |         |       |        |        |         | 17:30                                |    |
| 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                     | 18:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]           | 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                               | 18:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール][定員]         |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 18:30                     |                                       | 18:35(60分)キッズ空手スクール【スクール][定員]            |         |       |        |        |         | 18:30                                |    |
| 19:00                               |  |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 19:00                     | 19:10(30分)CSLive/シェイプハンブPOWER[予約]     |  |         |       |        |        |         | 19:00                                |    |
| 19:30                               |  |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 19:30                     | 19:40(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[予約]         |  |         |       |        |        |         | 19:30                                |    |
| 20:00                               | 19:50(40分)シングルステップ・森田[予約]              | 19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]            |         |       | 19:30(40分)シングルエアロ・川崎[予約]               |                                    |         |       | 20:00                     | 20:00(30分)CSLive/MS-CORE FIGHTING[予約] |  |         |       |        |        |         | 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)シェイプハンブ・倉山[予約]             |         |       | 20:20(40分)フィットネスBEAT・竹島[予約]            | 20:15(40分)エアリアルフィットネス/エアリアル・小坂[予約] |         |       | 20:30                     | 20:40(40分)コンピネーションステップ・宇田川[予約]        | 20:50(40分)エアサドルフィットネス/リズムライド・藤江[予約]      |         |       |        |        |         | 20:30                                |    |
| 21:00                               |  |                                      |         |       |  |                                    |         |       | 21:00                     |                                       |  |         |       |        |        |         | 21:00                                |    |
| 21:30                               | 21:30(40分)コンピネーションステップ・森田[予約]          |                                      |         |       | 21:30(30分)CSLive/MS-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                                |    |
| 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 | 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                                | 曜日 |

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。  
 29日(火)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    |
|-------|---|---|--|-------|-------------------------------------|---|---|-------|---|---|--|-------------------------------|-------|
| 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]<br>[定員]                     |       |   |   | 08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]<br>[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]<br>[定員]                     |       |   |   | 09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]<br>[定員]    |                               | 09:00 |
| 09:30 | 09:20(40分)ホディメイト<br>レコーディング(江連[予約])           | 09:20(40分)ビューティ<br>レコーディング(石田[予約])                |  |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(40分)コンピネン<br>ションエアロ(江連[予約])             | 10:20(40分)フィールヨガ<br>石田[予約]                        |  |       | 10:20(40分)ホディメイト<br>レコーディング(江連[予約]) | 10:30(60分)フジエム<br>レコーディング(石田[予約])             |   |       | 10:20(40分)シンプルエ<br>ロ(川崎[予約])                          |   | 10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]<br>[定員]    |                               | 10:00 |
| 10:30 |   |   |  |       |                                     |   |   |       | 10:40(40分)*クラブ限定<br>STRONG Nation<br>M・白石[予約]         |   |  |                               | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)CSLive/ダンス<br>WAVE[予約]              |   |  |       | 11:15(40分)ZUMBA(R)<br>くらや[予約]       | 11:15(40分)ヨガ+知念[予<br>約]                       |   |       | 11:20(40分)CSLive/フ<br>ットアタックBEAT-一[予<br>約]            |   | 11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[ス<br>クール][定員] |                               | 11:00 |
| 11:30 |   | 11:30(40分)HOTフー<br>ルピザテイス(豊田[予約])                 |  |       |                                     |   |   |       |   | 11:30(40分)ハワ-ヨガ<br>Miyuki[予約]                     |  | 11:00(60分)ZUMBA(R)<br>くらや[予約] | 11:30 |
| 12:00 |   |   |  |       |                                     | 12:10(40分)ファイトア<br>タックBEAT-大塚[予約]             |   |       |   |   |  |                               | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(40分)CSLive/シェ<br>イフハンブ[予約]              | 12:30(30分)Fit Fun・水<br>口[予約]                      |  |       | 12:30(40分)コンピネン<br>ションステップ(森田[予約])  |   |   |       | 12:15(40分)ダンスWAVE<br>小平[予約]                           | 12:20(40分)CSLive/シェ<br>イフハンブ[予約]                  |  |                               | 12:30 |
| 13:00 |   |   |  |       |                                     | 13:10(40分)CSLive/シェ<br>イフハンブ[予約]              |   |       | 13:10(50分)有刺セン<br>ションステップ(森田[セッ<br>ション[予約])           |   |  |                               | 13:00 |
| 13:30 | 13:30(40分)CSLive/フ<br>ットアタックBEAT[予約]          | 13:30(40分)ホディメイト<br>レコーディング(石田[予約])               | 13:30(60分)クラブ限定/<br>はつらつ運動会スク<br>ール(スクール)[定員]      |       | 13:20(40分)オリジナル<br>エアロ(森田[予約])      |   |   |       | 13:25(60分)キッズバシ<br>エスクール(小学3年生<br>~3年生[スクール][定<br>員]) | 13:20(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/リズ<br>ムライド(平井[予約])     |  |                               | 13:30 |
| 14:00 |   |   |  |       |                                     |   |   |       |   | 14:10(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/ハ<br>ワ-ライド(中野[予<br>約]) |  |                               | 14:00 |
| 14:30 | 14:30(40分)ホディメイト<br>レコーディング(江連[予約])           |   |  |       | 14:30(40分)ピラティス<br>-川崎[予約]          |   |   |       | 14:30(90分)キッズバシ<br>エスクール(小学3年<br>生~3年生[スクール]<br>[定員]) |   |  |                               | 14:30 |
| 15:00 |   |   |  |       |                                     | 15:10(40分)CSLive/エ<br>アサイクルフィットネ<br>ス(平井[予約]) |   |       |   | 15:10(30分)シェイフ<br>ハンブPOWER(豊田<br>[予約])            |  |                               | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ運動<br>能力開発スクール(幼<br>児)[スクール][定員] |   | 15:00(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール][定員]          |       | 15:20(40分)ZUMBA(R)<br>-関本[予約]       |   |   |       | 15:40(40分)シ<br>ンプルエアロ(川崎<br>[予約])                     |   |  |                               | 15:30 |
| 16:00 |   |   | 16:00(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児・<br>児童)[スクール][定<br>員]   |       | 16:20(40分)シ<br>ンプルステップ(川<br>崎[予約])  | 16:10(40分)フ<br>ットアタックPR<br>O(野中[予約])          | 16:10(60分)キ<br>ッズ新体操スク<br>ール(小学3年生<br>~6年生[スクール]<br>[定員]) |       |   |   |  |                               | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ運動<br>能力開発スクール(児<br>童)[スクール][定員] |   |  |       |                                     |   |   |       |   | 16:40(40分)HOT<br>ヨガ(水谷[予約])                       |  |                               | 16:30 |
| 17:00 |   |   | 17:00(60分)キ<br>ッズ体育スク<br>ール(児童)[ス<br>クール][定員]      |       | 17:00(40分)シェ<br>イフハンブ(野<br>中[予約])   | 17:00(60分)ホ<br>ットアタックス<br>テップ(野中[予<br>約])     | 17:20(60分)キ<br>ッズ新体操ス<br>クール(小学1<br>~2年生[ス<br>クール][定員])   |       |   |   |  |                               | 17:00 |
| 17:30 |   |   |  |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 17:30 |
| 18:00 |   |   | 18:00(60分)キ<br>ッズ体育スク<br>ール(上級者)<br>[スクール][定<br>員] |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 18:00 |
| 18:30 |   |   |  |       | 18:30(120分)卓<br>球(フリー)              | 18:40(40分)ヨ<br>ガ+Sachi[予<br>約]                | 18:30(60分)キ<br>ッズ新体操ス<br>クール(小学3<br>~6年生[ス<br>クール][定員])   |       |   |   |  |                               | 18:30 |
| 19:00 |   |   |  |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 19:00 |
| 19:30 | 19:30(40分)CSLive/フ<br>ットアタック<br>PRO[予約]       |   | 19:15(60分)キ<br>ッズダンス<br>スクール(児童)<br>[スクール][定<br>員] |       |                                     | 19:30(40分)Z<br>UMBA(R)<br>-白石[予約]             | 19:30(60分)キ<br>ッズ新体操ス<br>クール(小学3<br>~6年生[ス<br>クール][定員])   |       |   |   |  |                               | 19:30 |
| 20:00 |   |   |  |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 20:00 |
| 20:30 | 20:20(40分)CSLive/シェ<br>イフハンブ[定員]              | 20:30(40分)CSLive/エ<br>アサイクル<br>フィットネス(平<br>井[予約]) |  |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 20:30 |
| 21:00 |   |   |  |       |                                     |   |   |       |   |   |  |                               | 21:00 |
| 21:30 | 21:15(40分)ZUMBA(R)<br>+KAOR[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    |