

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

9日(土)、5日(月)、8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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

月				火				水				木											
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア
08:00									08:00					08:00					08:00				
08:30									08:30					08:30					08:30				
09:00									09:00					09:00					09:00				
09:30	09:15(40分)健康体操・江連[予約]	09:20(40分)シェイプアップ・野中[予約]		09:10(55分)みんなで体操・ラジオ体操	09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/春夏エクササイズ・田島[予約]		09:10(55分)みんなで体操・ラジオ体操	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]			09:10(55分)みんなで体操・ラジオ体操					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)コンディ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]			10:20(30分)CSLive/からだクワイプ[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	10:55(40分)リジナルエアロ・越前[予約]			10:50(55分)みんなの健康・ラジオ体操				10:40(10分)ZUMBAをみんなで行って・みんなで行って					10:55(40分)有料セッション/ボクティョイキング・田島[セッション]・[予約]					10:30					
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]				11:10(40分)ZUMBA(R)くらや[予約]	11:10(40分)HOTフィールビラティス・豊田[予約]			11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]								11:00					
11:30				11:00(55分)みんなの健康・ラジオ体操				11:00(55分)みんなの健康・ラジオ体操										11:30					
12:00	11:50(40分)有料セッション/ステップ・越前[セッション]	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(40分)CSLive/Lat 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]	12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]			12:40(30分)STEP jam・栗山[予約]				12:30(30分)ニュー・イロジエ・ニュー・ス&エーシング・石田[予約]									12:30					
13:00														13:00	13:10(40分)シェイプアップ・中野[予約]	13:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]		13:00					
13:30	13:20(40分)CSLive/フィットネスBEAT[予約]				13:25(40分)ボクティョイレニング・江連[予約]	13:30(40分)シンブルステップ・森田[予約]								13:30				13:30					
14:00	14:20(40分)コンディネーションエアロ・江連[予約]	14:10(40分)ヒップホップ・山本[予約]			14:15(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	14:20(40分)ボクティコアバランス・栗山[予約]			14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]			14:00				14:00					
14:30									14:30					14:30				14:30					
15:00		15:10(40分)コンディ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]		15:05(40分)コンディネーションエアロ・森田[予約]	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]		15:00	15:10(40分)コンディネーションエアロ・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]			15:00				15:00					
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール] [定員]								15:30					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	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					
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				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	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] [定員]				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					
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール] [定員]								17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール [スクール]				17:30				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	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)キッズ体育スクール・(上級者) [スクール] [定員]			18:00					
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール] [定員]								18:30					18:30				18:30					
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプアップPOWER[予約]				19:00				19:00					
19:30									19:30	19:40(40分)コンディネーションエアロ・宇田川[予約]				19:30				19:30					
20:00	19:50(40分)シンブルステップ・森田[予約]	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]			19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]				20:00	20:00(30分)CSLive/スー・CORE FIGHTING[予約]				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]	20:40(40分)シェイプアップ・倉山[予約]			20:20(40分)フィットネスBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)エアサックス・フィットネス・スズキ・小川[予約]			20:30	20:40(40分)コンディネーションステップ・宇田川[予約]				20:30				20:30					
21:00						21:10(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]			21:00					21:00				21:00					
21:30	21:30(40分)コンディネーションステップ・森田[予約]								21:30	21:35(40分)CSLive/Lat Lat[予約]				21:30				21:30					
22:00									22:00					22:00				22:00					
22:30									22:30					22:30				22:30					
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

9日(土)、5日(月)、8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
	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(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				09:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]	09:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕 [定員]	09:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操	09:00
09:30	09:20(40分)ホリディメイク・トレーニング〔立退〕[予約]	09:20(40分)ビューティトレーニング〔立退〕[予約]											09:30
10:00	10:10(40分)コンピネーションエアロ〔立退〕[予約]	10:20(40分)フィールヨガ・石田〔予約〕			10:20(40分)ホリディメイク・トレーニング〔立退〕[予約]	10:20(40分)コンピネーションエアロ〔立退〕[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール(上級者)〔スクール〕 [定員]		10:20(40分)シンブルエアロ・川崎〔予約〕		10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕 [定員]		10:00
10:30			10:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操							10:40(40分)★クラブ限定STRONG・Nation・M・白石〔予約〕		10:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE〔予約〕				11:15(40分)ZUMBA(R)くらや〔予約〕	11:15(40分)ヨガ・知念〔予約〕	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕 [定員]		11:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT---〔予約〕		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕 [定員]		11:00
11:30	11:30(40分)HOTフェールピラティス・豊田〔予約〕		11:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操					11:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操		11:30(40分)パワーヨガ・Miyuki〔予約〕		11:40(10分)ジムをみんなでお楽しみ	11:30
12:00						12:10(40分)ファイトアタックBEAT・大塚〔予約〕							12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプハンプ〔予約〕	12:30(30分)Fit Fun・水口〔予約〕			12:30(40分)コンピネーションステップ・森田〔予約〕		12:20(60分)キッズバレースクール(スクール)〔定員〕	12:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操	12:15(40分)ダンスWAVE・小平〔予約〕	12:20(40分)CSLive/シェイプハンプ〔予約〕		12:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操	12:30
13:00						13:10(40分)シェイプハンプ40・次塚〔予約〕				13:10(30分)有料セッション/ステップ・森田〔セッション〕[予約]			13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT〔予約〕	13:30(40分)ホリディコア・フランス・栗山〔予約〕	13:30(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール(スクール)〔定員〕		13:20(40分)オリジナルエアロ・森田〔予約〕		13:20(60分)キッズバレースクール(小学1～3年生)〔スクール〕[定員]				13:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平井〔予約〕		13:30
14:00										14:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中野〔予約〕			14:00
14:30	14:30(40分)ホリディメイク・トレーニング〔立退〕[予約]				14:30(40分)ピラティス・川根〔予約〕		14:30(30分)キッズバレースクール(小学3年生)〔スクール〕[定員]						14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]		15:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド〔予約〕					15:10(30分)シェイプハンプPOWER・栗山〔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]				15:20(40分)ZUMBA(R)岡本〔予約〕				15:40(40分)シンブルエアロ・川崎〔予約〕				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]		16:20(40分)シンブルステップ・川崎〔予約〕	16:10(40分)ファイトアタックPRC・野中〔予約〕	16:10(60分)キッズ新体操スクール(小学3～6年生)〔スクール〕[定員]					16:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操	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]									16:40(40分)HOTヨガ・永谷〔予約〕		16:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操	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]		17:10(40分)シェイプハンプ・野中〔予約〕	17:00(60分)ボクシングスクール(スクール)〔定員〕	17:20(60分)キッズ新体操スクール(小学1～2年生)〔スクール〕[定員]					17:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操	17:00
17:30													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
18:30					18:30(120分)卓球(フリー)	18:40(40分)ヨガ・Sachi〔予約〕	18:30(60分)キッズ新体操スクール(小学3～6年生)〔スクール〕[定員]	18:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操					18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRC〔予約〕		19:15(60分)キッズダンススクール(児童)〔スクール〕 [定員]	19:15(30分)キッズトレーニング・野中〔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(小学3～6年生)〔スクール〕[定員]	19:30(30分)みんなで体操・ラジオ体操					19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド〔予約〕											20:00
20:30	20:20(40分)CSLive/シェイプハンプ〔定員〕			20:20(30分)みんなで体操・ラジオ体操									20:30
21:00		20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド〔予約〕											21:00
21:30	21:15(40分)ZUMBA(R)・KAO R〔定員〕			21:15(30分)みんなで体操・ラジオ体操									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