

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年06月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

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

< 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				
08:30									08:30										08:30				
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(50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/有酸素エクササイズ・田島[予約]		09:10(50分)みんなで体操・ラジオ体操	09:20(40分)CSLive/健康太極拳[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]			09:10(50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/からだアクティブ[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				
11:00	10:55(40分)オリジナルエアロ・越前[予約]			10:50(50分)みんなで体操・ラジオ体操	11:00(40分)ZUMBA(R)くらや[予約]	11:10(40分)HOTフューエルピラティス・豊田[予約]		10:40(10分)22名をみんなで筋トレ・みんなで筋トレ					10:55(40分)有料セッション/ボディアイキニング・田島[セッション]予約]					11:00					
		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]																	11:30				
11:30									11:30										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]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]			11:50(50分)みんなで体操・ラジオ体操											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				
13:00																			13:00				
13:30		13:20(40分)ボディアスレッチ・江連[予約]							13:30										13:30				
	13:30(40分)CSLive/フライングアトラクション[予約]																						
14:00									14:00										14:00				
14:30	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]							14:30										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]			15:00										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				
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				
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール〔スクール〕[定員]								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				
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				
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				
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				
19:00									19:00										19:00				
19:30									19:30										19:30				
	19:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]																					
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]			20:20(40分)フライングアトラクション・竹島[予約]	20:15(40分)エアサクス・フィットネス・エアロビクス・森田[予約]		20:10(50分)みんなで体操・ラジオ体操	20:40(40分)コンディネーションステップ・宇田川[予約]									20:30					
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										21:30				
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	マルテスタジオ																				

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年06月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]				09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕 [定員]		09:00
09:30	09:20(40分)ホリデymeイトレーニング・立通〔予約〕	09:20(40分)ビューティフル・ダンス＆ヒップホップ・石田〔予約〕											09:30
10:00	10:10(40分)コンディショニング・江連〔予約〕				10:20(40分)ホリデymeイトレーニング・立通〔予約〕		10:00(60分)キッズ体育スクール(上級者)〔スクール〕 [定員]				10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕 [定員]		10:00
10:30		10:20(40分)フィールヨガ・石田〔予約〕							10:20(40分)シンプルエアロ・川崎〔予約〕	10:40(40分)★クラブ限定★TRONIC Nation T.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)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〕	11:30(40分)ハワ-ヨガ・Miyuki〔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フィール・ピラティス・豊田〔予約〕										11:40(10分)ジムをみんなでお楽しみ-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(40分)ZUMBA(R)・水口〔予約〕			12:30(40分)コンディショニングステップ・森田〔予約〕		12:20(60分)キッズバレースクール(スクール)〔定員〕		12:15(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
13:00						13:10(40分)シェイプハンプ40+・大塚〔予約〕			13:10(30分)有料セッション・森田〔セッション〕〔予約〕	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〕			13:00
13:30	13:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT〔予約〕	13:30(40分)ホリデymeイトレーニング・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〕		13:25(60分)キッズバレースクール(小学3年生~3年生)〔スクール〕〔定員〕						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ymeイトレーニング・立通〔予約〕				14:30(40分)ピラティス・川崎〔予約〕		14:30(30分)キッズバレースクール(小学3年生~中学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)・関本〔予約〕				15:40(40分)シンプルエアロ・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)シンプルダンス・川崎〔予約〕	16:10(40分)ファイトアタックPROR・野中〔予約〕	16:10(60分)キッズ新体操スクール(小学3歳~小学生未満)〔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〕								16:40(40分)HOTヨガ・永谷〔予約〕			16:40(10分)ジムをみんなでお楽しみ-みんなでお楽しみ-	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〕							17:00
17:30							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〕						17:30
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
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/ファイトアタックPROR〔予約〕		19:15(60分)キッズダンススクール(児童)〔スクール〕〔定員〕	19:10(60分)ダンス・立通〔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
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〕												20:30
21:00		20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド〔予約〕											21:00
21:30	21:15(40分)ZUMBA(R)・KAORI〔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