

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年07月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。

21日(月)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]: 予約が必要ですが [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)シェイプハンプ・野中[予約]			09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/看護エクササイズ・田島[予約]			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(5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)コンビ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]				10:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操				10:00					
10:30	10:55(40分)オリジナルエアロ・越前[予約]							10:40(10分)ジムスモ/みんなで行くレイン・みんなで行く	10:30									10:30					
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]	11:05(40分)フィールピラティス・石田[予約]			11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]									11:00					
11:30								11:30(5分)ジムスモ/みんなで行くレイン・みんなで行く	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]	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・くらやみ[予約]				12:00		12:00(40分)CSLive/Lat/Lat[予約]							12:00					
									12:10(30分)ジュニアアダンス・木山[予約]														
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									12:30					
13:00									13:00		13:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]							13:00					
13:30		13:20(40分)ボディケアスレッチ・江連[予約]			13:25(40分)ボディメイク・ルーニダ・江連[予約]	13:30(40分)シンブルステップ・森田[予約]			13:15(40分)シェイプハンプ・中野[予約]									13:30					
	13:30(40分)CSLive/フィットネスBEAT[予約]																						
14:00									14:00									14:00					
14:30	14:20(40分)コンビネーションエアロ・江連[予約]	14:15(40分)ヒップホップ・山本[予約]			14:15(40分)CSLive/シェイプハンプ[予約]	14:20(40分)ボディコアバランス・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]								14:30					
15:00		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]				15:00(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]							15:00					
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール][定員]						15:30(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									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]		16:00(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)ジュニアアダンススクール[スクール]								16:30					
							16:30(60分)キッズダンススクール・[児童][スクール][定員]																
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(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)ジュニアアダンススクール[スクール]								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					
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		19:10(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER[予約]							19:00					
19:30					19:15(40分)ヨガ・鶴岡[予約]				19:30										19:30				
	19:40(30分)CSLive/中々せり音新体操ダンス[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]				19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[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]	20:40(40分)シェイプハンプ・倉山[予約]			20:20(40分)フィットネスBEAT・竹内[予約]	20:15(40分)シェイプフィットネス/スリムスタイル・田島[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]								20:30					
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	21:35(40分)CSLive/Lat/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07月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。

21日(月)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	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(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)ボディメイク・レーニング・江連〔予約〕	09:20(40分)ビューティ・プロジェクト・ス・ムース & ヒーリング・石田〔予約〕							09:30(40分)コンビネーション・エアロ・川崎〔予約〕				09:30
10:00	10:10(40分)コンビネーション・エアロ・江連〔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		10:15(40分)フィールヨガ・石田〔予約〕		09:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操	10:20(40分)ボディメイク・レーニング・江連〔予約〕	10:15(40分)クラブ限定・フィットネス・エアロ・石田〔予約〕		10:20(40分)シンブル・エアロ・川崎〔予約〕		10:40(40分)★クラブ限定・STRONG・Nation・T・M・白石〔予約〕		10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE〔予約〕						11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕 [定員]				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)フィールピラティス・倉山〔予約〕		11:30(40分)フィットネス・エアロ・石田〔予約〕			11:15(40分)ヨガ・知念〔予約〕		11:25(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT+〔予約〕	11:30(40分)パワーヨガ・Myuki〔予約〕		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)コンビネーション・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]		12:15(40分)ダンスWAVE・小坪〔予約〕	12:20(40分)CSLive/シェイプハンプ〔予約〕		12:30	
13:00													13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT+〔予約〕	13:30(40分)ボディメイク・ダンス・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]		13:25(40分)オリジナル・エアロ・森田〔予約〕	13:15(40分)シェイプハンプ40+・大塚〔予約〕	13:25(60分)キッズバレースクール・小学1～3年生〔スクール〕[定員]		13:10(30分)有料セッション・ステップ・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〕		13:30	
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ボディメイク・レーニング・江連〔予約〕				14:30(40分)ピラティス・川崎〔予約〕		14:30(90分)キッズバレースクール・小学4年生～中学3年生〔スクール〕[定員]		14:15(40分)オリジナル・エアロ・川口〔予約〕			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・倉山〔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〕							15:30	
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]			16:10(40分)シンブル・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]		15:45(40分)シンブル・ステップ・森田〔予約〕			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]				16:20(40分)シンブル・ステップ・川崎〔予約〕					16:40(40分)ヨガ・水谷〔予約〕	16:30(40分)ピラティス・倉山〔予約〕	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(90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]					17:00	
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)〔予約〕	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(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PRO〔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(60分)キッズダンススクール(児童)〔スクール〕 [定員]		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(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〕			19:15(60分)エアロ・フィットネス・パワーライド〔予約〕								20:30	
21:00		20:50(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	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