

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年08月 -

7日(木)、9日(土)、10日(日)、11日(月)、12日(火)、14日(木)、21日(木)、28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) [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 | 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] | | | 09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約] | 09:20(40分)*クラブ限定 青葉エクササイズ・田島[予約] | | | 09:30 | 09:20(40分)CSLive/健康本権拳[予約] | 09:15(40分)健康体操・田島[予約] | | | | | 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] | | | 10:00 | 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 | 10:55(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)・中村[予約] | 11:05(40分)フィールビラチス・石田[予約] | | | 10:30 | 10:40(10分)ピルカモ・みんなの笑顔・みんなの笑顔・みんなの笑顔 | 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] | | | | | 10:30 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00 | 11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約] | | | | | | 11:00 | | |
| 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] | 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)デュエティプロジエクト/ダンス＆バーニング・石田[予約] | | | | | | 12:30 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | | |
| 13:30 | 13:20(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/ルーニング・江連[予約] | 13:30(40分)シングルステップ・森田[予約] | | | 13:30 | 13:15(40分)シェイプアップ・中野[予約] | 13:00(40分)CSLive/シングルエアロ[予約] | | | | | 13:30 | | |
| 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/シェイプアップ・山本[予約] | 14:20(40分)ボディ・コアバランシング・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 | | | | | | | | | 15:00 | | | | | | | 15:00 | | |
| 15:30 | 15:20(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の(幼児) [スクール][定員] | | 15:05(40分)コンビネーションエアロ・森田[予約] | 15:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児) [スクール][定員] | | | 15:30 | | 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の(幼児) [スクール][定員] | | | | 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の(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の(幼児・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] | 16:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児・児童) [スクール][定員] | 16:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児・児童) [スクール][定員] | | | | 16:30 | | |
| 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の(児童) [スクール][定員] | | 17:00(60分)キッズダンススクール・【児童】 [スクール][定員] | 17:00(60分)キッズ体育スクールの(児童) [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] | 17:00(60分)キッズ体育スクールの(児童) [スクール][定員] | 17:25(60分)キッズ空手スクール・【スクール][定員] | 17:00(60分)キッズ体育スクールの(児童) [スクール][定員] | | | 17:30 | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 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の(上級者) [スクール][定員] | | 18:00(60分)キッズダンススクール・【上級者】 [スクール][定員] | 18:00(60分)キッズ体育スクールの(上級者) [スクール][定員] | | | 18:30 | | 18:00(60分)キッズ体育スクールの(上級者) [スクール][定員] | 18:25(60分)キッズ空手スクール・【スクール][定員] | 18:00(60分)キッズ体育スクールの(上級者) [スクール][定員] | | | 18:30 | | |
| 19:00 | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | 19:00 | | |
| 19:30 | | | | | | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | | |
| 20:00 | 19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約] | 19:40(30分)CSLive/やまも！新体操ダンス[予約] | | | 19:30(40分)シングルエアロ・川崎[予約] | 19:15(40分)ヨガ・鶴田[予約] | | | 20:00 | 19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[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)シェイプアップ・釜山[予約] | | | 20:20(40分)フィットネス/BEAT・竹島[予約] | 20:15(40分)コアスタイル/フィットネス/コアスタイル・小川[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] | 20:15(40分)エアロビクス/フィットネス/エアロビクス・中野[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(40分)CSLive/コアトレーニング[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 | | |

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年08月 -

7日(木)、9日(土)、10日(日)、11日(月)、12日(火)、14日(木)、21日(木)、28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) [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 | 金 | | | | 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)[スクール] [定員] | 09:00 |
| 09:30 | 09:20(40分)ホディメイク トレーニング[予約] | 09:20(40分)ビューティ ロングス・スーパース&ヒ ンジング・石田[予約] | | | | | 09:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] [定員] | | 09:30(40分)コンピネーシ ョンエアロ・川崎[予約] | | | | 09:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] [定員] | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(40分)コンピネーシ ョンエアロ・江連[予約] | 10:15(40分)フィールヨガ ・石田[予約] | | | 10:20(40分)ホディメイク トレーニング[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 | | | | | | | | | | 10:40(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(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] | | | 11:15(40分)ZUMBA(R) くらや[予約] | | | | 11:25(40分)CSLive/フ ットアタックBEAT-一[予 約] | | | | 11:30(40分)パワ-ヨガ・ Miyuki[予約] | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(40分)CSLive/シェ イフハンブ[予約] | 12:30(40分)ZUMBA(R) 水口[予約] | | | 12:30(40分)コンピネーシ ョンステップ・森田[予約] | | | | 12:15(40分)ダンスWAVE 小平[予約] | | | | 12:20(40分)CSLive/シェ イフハンブ[予約] | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:30(40分)CSLive/フライング POWER[予約] | 13:30(40分)ホディコアバ ランス・倉山[予約] | | | 13:25(40分)オリジナルエ アロ・森田[予約] | 13:15(40分)シェイフハン ブ40+大塚[予約] | 13:25(60分)キッズバシエ スクール(小学3年生 ~3年生 [スクール] [定員] | | 13:10(50分)有料セッシ ョン/小・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 | | | | | | | | | | | | | 14:10(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ- ライド・中野[予約] | 14:00 |
| 14:30 | 14:30(40分)ホディメイク トレーニング[予約] | | | | 14:30(40分)ピラティス・川 崎[予約] | | | | 14:30(90分)キッズバシエ スクール(小学3年 ~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 | | | | | | | | | | | | | 15:10(30分)シェイフハン ブ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] | | | | 15:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スク ール] [定員] | | | | | | | | 15:40(40分)シンブルス テップ・森田[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] | | | | 16:10(60分)キッズ新体操 スクール(小学3年 ~6年生 未満 [スクール] [定員] | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 16:40(40分)ヨガ・水谷[予 約] | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:30(40分)CSLive/フライング POWER[予約] | | | | 18:30(120分)卓球(フリー [予約] | 18:40(40分)ヨガ・Sachi [予約] | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:20(40分)CSLive/シェ イフハンブ[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 | |