

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

15日(月)、23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)シェイプハンブ・野中[予約]		09:10(5分)みんなで作る健康・ラジオ体操	09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/着席エクササイズ・田島[予約]		09:10(5分)みんなで作る健康・ラジオ体操	09:30(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)みんなで作る健康・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]			10:00(10分)ZUMBAをみんなで作る・みんなで作る健康	10:20(30分)CSLive/からだクアリティ[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]			10:50(5分)みんなで作る健康・ラジオ体操															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									11:00(5分)みんなで作る健康・ラジオ体操										11:30				
12:00	11:50(40分)有料セッション/ストレッチ・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・くらやみ[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]					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(30分)ピーチ・ピラティス・新・ス・ム・ス・														

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

15日(月)、23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 >

	★				土				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/スミース&ヒーニング・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]	10:15(40分)フィールヨガ・石田[予約]			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/ファンクダンス/スリッシュ・森田[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			10:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操					10:30(40分)コンビネーションエアロ・森田[予約]		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]						11:00(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]	11:00(30分)みんなで体操・ラジオ体操		11:15(40分)ZUMBA(R)・くらや[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+・一[予約]	11:30(40分)パワーヨガ・Miyuki[予約]		11:40(15分)ジムスモ/みんなでダンス・みんなで筋トレ	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)キッズバレエスクール(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(30分)みんなで体操・ラジオ体操	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)キッズバレエスクール・小学1～3年生 [スクール]〔定員〕		13:10(50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(30分)みんなで体操・ラジオ体操	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]	14:20(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER[予約]	14:30(90分)キッズバレエスクール・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]	14:10(40分)エアサイクルフィットネス(パワーライド・中野[予約])			14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔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)ファイトアタックPRO・野中[予約]	16:10(60分)キッズ新体操スクール・3歳～小学生 募集〔スクール〕〔定員〕		15:45(40分)シンブルステップ・森田[予約]	16:40(40分)ヨガ・水谷[予約]	16:00(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]				16:20(40分)シンブルステップ・川崎[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(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
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]	19:10(30分)ボディメイク・トレーニング・江連[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(30分)みんなで体操・ラジオ体操									20:00
20:30	20:20(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]			20:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操									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)・KAORU[定員]			21:00(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