

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

19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 >

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	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	
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・藤原[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/希望エクササイズ・田島[予約]		09:10(5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(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/ウェーブヨガ・田島[予約]											10:00	
10:30								10:30													10:30
11:00	10:55(40分)リジナルエアロ・越前[予約]							11:00													11:00
11:30		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]						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)ピラティス・遠山[予約]						12:00													12:00
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]						12:30													12:30
13:00								13:00													13:00
13:30	13:30(40分)シェイプアップ・藤江[予約]	13:20(40分)ボディアップ・江連[予約]						13:30													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]		14:20(40分)シンプルダンス・森田[予約]	14:10(40分)ボディコアバランス・栗山[予約]			14:30													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]	15:10(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(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(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(60分)キッズ体育スクール(児童・児童) [スクール][定員]			16:00(60分)キッズ体育スクール(児童・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(60分)キッズダンススクール・【児童】[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(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(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	19:45(40分)ZUMBA(R)・遠山[予約]			19:30(40分)シンプルエアロ・川崎[予約]				19:30													19:30
20:00		20:10(40分)シェイプアップ・倉山[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][予約]							20:30													20:30
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・濱口[予約]						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													21:30
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	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

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

19日(月)については以下のプログラム、運営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)ホリデイメイト レーニング [江連] [予約]	09:20(40分)ビューティ レーニング [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]				10:20(40分)ホリデイメイト レーニング [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]		10:20(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		10:15(40分)HOTフィール ヨガ [石田] [予約]		10:15(40分)みんなで体操・ラジオ体操						10:40(40分)★クラブ限定 STRONG Nation T M・白石 [予約]		10:30(40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]		11:25(40分)ファイトアタックBEAT・平井 [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)フィールビラ チス・倉山 [予約]		11:30(40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 しゃべり [定員]	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]	12:30(40分)みんなで体操・ラジオ体操				12:30(40分)みんなで体操・ラジオ体操	12:30
13:00									13:10(50分)有料セッション ステップ・森田 [セッション] [予約]				13:00
13:30	13:30(40分)ファイトアタック BEAT・平井 [予約]	13:30(40分)ホリデイコアバ 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]		13:25(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 アロ・大塚 [予約]	13:25(60分)キッズバレー スクール(小学3～6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													14:00
14:30	14:30(40分)ホリデイメイト レーニング [江連] [予約]				14:30(40分)ビラチス・川 崎 [予約]		14:30(90分)キッズバレー スクール(小学3～6年生 ・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 ワーライト [予約]				15:00(40分)HOTヨガ・水 谷 [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)シンブルス テップ・森田 [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(60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(小学3～6年生 ・未就) [スクール] [定員]				16:10(10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]											16:30(10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)ホアングス 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]					17:20(10分)ジムをみんなでお しゃべり [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 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 生) [スクール] [定員]	18:30(120分)卓球(フリー 予約)					18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/フ イトアタックPRO		19:15(60分)キッズダンス スクール(児童) [スクー ール] [定員]	19:15(60分)キッズダンス スクール(幼児・小学3 年生) [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 生) [スクール] [定員]	19:30(40分)ZUMBA (R) ・白石 [予約]				19:30(10分)みんなで体操・ラジオ 体操	19:30
20:00		20:00(40分)エアサイクル フィットネス/ライオン [予約]											20:00
20:30	20:20(40分)CSLive/シェ イプハンプ [定員]			20:20(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リ ズムライド [予約]								20:30(10分)みんなで体操・ラジオ 体操	20:30
21:00													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