

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年11月 -

8日(木)、19日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

9日(月)、24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	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					08:00				
08:30									08:30					08:30					08:30				
09:00									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(5分)みんなの笑顔にみえる笑顔	09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/看護スクササイズ・田島[予約]		09:10(5分)みんなの笑顔にみえる笑顔	09:30	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)みんなの笑顔にみえる笑顔	09:30					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					10:00				
10:30									10:30					10:30					10:30				
11:00	10:55(40分)リジナルエアロ・越前[予約]			10:50(5分)みんなの笑顔にみえる笑顔	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			10:40(10分)ジムスモ/みんなの笑顔にみえる笑顔	11:00	11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]	10:55(40分)有料セッション/ベリーダンス・小川[セッション][予約]		10:50(5分)みんなの笑顔にみえる笑顔	11:00					11:00				
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)ピラティス・廣田[予約]							12:00		12:00(40分)CSLive/Lati Lat[予約]		11:50(30分)ニュービギンズ/エアサイクル/コアス・リム・小川[予約]	12:00					12:00				
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:30					12:30					12:30				
13:00									13:00		13:10(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]			13:00					13:00				
13:30	13:30(40分)シェイプアップ・森江[予約]	13:20(40分)ボディケアストレッチ・江連[予約]				13:15(40分)CSLive/シェイパング[予約]			13:30	13:15(40分)シェイプアップ・坂田[予約]			13:30					13:30					
14:00									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)シンブルステップ・森田[予約]	14:10(40分)ボディコアバランス・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				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	15:10(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				15:00					
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				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(60分)有料セッション/ベリーダンス・小川[セッション][予約]	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(60分)キッズダンススクール・【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]				16:30				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				17:00					
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(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				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				18:00					
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				18:30					
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイパングPOWER				19:00				19:00					
19:30	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]			19:30(5分)みんなの笑顔にみえる笑顔	19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]		19:30(5分)みんなの笑顔にみえる笑顔	19:30	19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]				19:30				19:30						
20:00		20:10(40分)シェイプアップ・廣田[予約]				20:20(40分)ファイタータクBEAT・竹島[予約]	20:15(30分)CSLive/エアサイクル/コアス・リム・小川[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][予約]						20:40(40分)コンビネーションステップ・宇田川[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]			20:30				20:30						
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・廣田[予約]				21:10(30分)ポールde/ラックス・小年[予約]			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]			21:20(10分)みんなの笑顔にみえる笑顔	21:30(30分)CSLive/コアCORE TRAINING			21:20(10分)みんなの笑顔にみえる笑顔	21:30	21:35(40分)CSLive/Lati Lat[予約]			21:30				21:30						
22:00									22:00					22:00				22:00					
22:30									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11月 -

8日(木)、19日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

9日(月)、24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) [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	★				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]	10:10(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ファイ ヤガ [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]						11:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] [定員]		11:25(40分)フィットアタック 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)フールビ ヤス・倉山 [予約]		11:30(40分)みんなで体操・ラジオ体操		11:15(40分)ヨガ・知念 [予約]		11:25(40分)フィットアタック BEAT・平井 [予約]	11:30(40分)ハーモニー ガ・Miyuki [予約]			11:40(10分)ジムをみんなで 楽しもう [江連]	11:30
12:00							12:10(40分)フィットアタック 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	12:15(40分)ダンスWAVE 小平 [予約]	12:20(40分)シェイプハンプ ・倉山 [予約]		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)フィットアタック BEAT・平井 [予約]	13:30(40分)ホリデイコア プラン・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 エアロ・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)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3～6年生 ・小学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]	14:20(60分)CSLive/シェイプハ ンプPOWER [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/ハ ワースライド [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)キッズ新体操 スクール(小学3～6年生 ・未就) [スクール] [定員]					16:00(40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(40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)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]					17:00(10分)みんなで体操・ラジオ 体操	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(60分)みんなで体操・ラジオ 体操					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 ール] [定員]	19:15(60分)キッズダンス スクール(幼児) [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(60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]			20:30(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
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