セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。 3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

く スタジオ >

、 入 多:	ジオ>		8		1		ıb.		10			*				k		
E	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	PRE III	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	
00									08:00									- 0
30			 			 			08:30				l		 			+
:00	09:15(40公)健康体操,订	09-20(40分)シェイプパン		09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体 操	09:25/30分)Fit Fun:佐	00:20(40分) * クラブ限定		09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体 操	09:00	09·20(40 分)CSL ive /部	09-15(40分)健康体操。田		09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体 操		ļ			
:30	連[予約]	09:20(40分)シェイブパン ブ・野中[予約]			藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定 /骨盤エクササイズ・田島 [予約]			09:30	09:20(40分)CSLive/健 康太極拳[予約]	島[予約]							0
									<u> </u>									1
: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 「多め」	ļ						1
:30				DAX 13 8 (アムスモ/みんなで落トレ・フリーウェイトマン(開発者)	†			10:40(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・みんなで筋トレ	10:30	だアクティブ[予約]	17 011		は4KはGIプエスモーみんなで描いしーフリーウェイ トマン・提供者					1
	10:55(40分)オリジナルエ アロ・越智[予約]									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/ボディメイキング・田							1
00		11:00(40分)CSLive/ダン スWAVE[予約]	}		11:00(40分)ZUMBA(R) ・くらや[予約]	11:05(40分)フィールビラ ティス・石田[予約]			11:00	11:10(30分)ワークアウト ヨガ・石田[予約]	島[セッション][予約]	ļ	 					1
30				11.4度12分(Cエスモ/みんなセストレッチ・みんなセ ストレッチ		†		11.8016分(ジムスモ/みんなで扱)-レ・フリーウェイトヤンン(情報会	11:30				11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・みんなで筋トレ		t			1
	11:50(40分)有料セッショ ン/ステップ・越智[セッシ	11:50(40分)ピラティス・渡辺[予約]			40 40(00 ()) 0 == 0													1
90	ヨンルヤ料」				[2:10(30分)STEP jam・ 栗山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予 約]			12:00	12:15(30分)ビューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・石田[予 約]	12:00(40分)CSLive/Lati Lati[予約]							- '
30		12:40(30分)Fit Fun·水 口[予約]		·					12:30	/スムース&ヒーリング・右田[チ 約]								+
					10.10/40/\\#= \J /5						12.10(40/)\0.01 : (2.2							1
00		13:20(40分)ボディケアス トレッチ・江連[予約]	1		13:10(40分)ボディメイクト レーニング・江連[予約]	13:15(40分)CSLive/シェ イブパンプ[予約]			13:00	13:15(40分)シェイブパン ブ・坂田[予約]	13:10(40分)CSLive/シン プルエアロ[予約]		l					'
30	13:30(40分)シェイプパン ブ・鈴江[予約]	トレッチ・江連[予約]				イブバンブ[予約]			13:30	ブ・坂田[予約]								1
00						14:10(40分)ボディコアパ			14.00									+,
	14:20(40分)コンビネーシ	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]			14:00	14:20(40分)ZUMBA(R) ·谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ							- '
30	ョンエアロ・江連[予約]	山本[予約]			ップ・森田[予約]				14:30	·谷口[予約]	[予約]							1
.00		15.10(40(1)=2.12 + 2.	tEAN(eA/\\ナず仕本っ		15.10/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		1500(co/\\+		45.00		15:10(40/\)=3:12 + 2:	1E OOY eo ハンナー・ブルネフ				15.00(00/1) + + / + * - 7		
•		コンステップ・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		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(60分)キッズ体育ス クール (幼児)[スクール] [定員]		
30	15:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員				1	15:30(60分)キッズダンス スクール・【幼児】[スクー ル][定員]			15:30			1				İ		1
	1, 11, 11, 11, 11, 11, 11, 11, 11, 11,		16.00(60公)セップ休幸フ			ル][定員]	16,00(60公)セップは幸っ		10.00		16.00(60 公) 左射 4…公司	16.00(60 公) セップは高フ				16.00(60公) 生业学体育7		4
00			16:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール][定員]			1	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		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]			16:15(60分)キッズ空手ス	16:00(60分)キッズ体育ス クール (幼児・児童) [スク ール][定員]		
30	16:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員		1			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]					クール・一[スクール][定 員]			1
00	1		17.00(60公) セップ休幸フ			ル][定員]	17.00(60公)セップ休幸フ		17.00			17.00(60公) セップは高フ				17:00(60公) たいブは寄っ		4
			17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [定員]			1	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(60分)キッズ体育ス クール (児童) [スクール] [定員]			17:25(60分)キッズ空手ス	17:00(60分)キッズ体育ス クール (児童)[スクール] [定員]		-['
30	17:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員		1				1		17:30	17:30(60分)ジュニアダン ススクール[スクール]		1			員〕			1
00	1		18:00(60分)キッズ体育ス				18:00(60分)キッズ体育ス	.	18-00			18-00(60分)キッズ体育ス			-	18:00(60分)キッズ体育ス		
			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]		10.00			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]		1
30	18:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員]						18:30]			18:35(60分)キッズ空手ス クール・ー[スクール][定 員]	1		1
00	1							!	19-00		19:10(30分)CSL ive/シェ		ļ		M)			
•						19:15(40分)ヨガ・鶴岡[予			10.00		19:10(30分)CSLive/シェ イブパンプPOWER				1			٦.
30		1930分のデビューティブロジェクト/セップライン・会 山		1940/19分グムスモ/みんなで扱わし・フリーウェイトでした製物会	19:30(40分)シンブルエア ロ・川崎[予約]	*91		19:80/16分/サスペンションエクササイズ・TRXサー キット	19:30				18.40(19分)ひエスモ/みんなで語トレーフリーウェイトマレン領別会					Ţ
00	19:45(40分)ZUMBA(R) •渡辺[予約]	20:10(40分)シェイブパン					ļ		20:00	19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]								+,
-		20:10(40分)シェイブパン ブ・金山[予約]			20:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・竹島[予約]	20:15(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド(予約)					20:15(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・鈴江[予約]							-
: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]			204(19分十キットレーニング・4017トレーニング	>cont. Date 1.601			20.40(00分)ジムスモ/みんなで悩みレ・フリーウェイトヤンン製物会	20:30	20:40(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予 約]			2340/39月プエスモーみんなゼストレッド・みんなゼ ストレッド					. 2
00	ツンヨン』「予約」	21:10(40分)HOTヨガ・濱 ロ[予約]				21:10(30分)ポールdeリラ			21:00	#91			<u> </u>		<u> </u>			-
-		口[予約]	<u></u>			21:10(30分)ポールdeリラ ックス・小平[予約]					21:15(40分)シェイプパン ブ・鈴江[予約]							1
30	21:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]			21.4女(19分)ウエスモ/みんなで悩みレ・フリーウェイトマンの放映会	21:30(30分)CSLive/X—CORE TRAINING			11.40(89)(ジエスモ/ファンケジョナルサーキット・H ITTN:ニング	21:30	21:35(40分)CSLive/Lati Lati	> sever Lagi		21:40(10分)じエスモ/みんなで悩トレーフリーウェイトヤレン(領導会					
00			ļ	<u> </u>		_	l		22:00				ļ		<u> </u>	 		+
			 		 	 					l	 						-
:30									22:30									1
	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	H
Ħ	MINANA		FI TIPE TO THE TENT OF THE TEN	Page 17	MINAZA		k		曜日	MINANA		k		MINAZA		*	Same, 17	

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。 3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

く スタジオ >

	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
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
[[定員]				[定員]		
30													08:30
10				09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体			09:00(60分)キッズ体育ス	09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体			09-00(60分)キッズ体育ス	09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体	09:00
	19:20(40分)ボディメイクト レーニング・江連[予約]	09:20(40分)ビューティブ	[19			09:00(60分)キッズ体育ス クール (幼児)[スクール] [定員]	19			09:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール][定員]	19	-
)	レーニング・江連[予約]	09:20(40分)ビューティブ 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]		İ		09:30
									3227 G-7/(M)(740)				
1	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
		10:15(40分)HOTフィール ヨガ・石田[予約]		Beringiolize/artestul-a-arte	10:20(40分)ポディメイクト レーニング・江連[予約]	10:15(40分)* クラブ限定/ファンク ショナルストレッチ・くらや[予約]	ル』、定員」	10.80(10分)フムスモーみんなで扱っし・フリーウェイ トマンの情報を	10:20(40分)シンプルエア ロ・川端[予約]	10.40(40公) * クラブ限ウ	[定員]	はWX分別ラムスモーみんなで扱いレーフリーウェイ トマンの開発を	10:30
ŀ								Province	†	10:40(40分) * クラブ限定 /STRONG Nation T M・白石[予約]		PLOOMINE	- 10.50
7	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
ı	AWAVE[778]]				11:15(40分)ZUMBA(R) ・くらや[予約]	11:15(40分)ヨガ・知念[予約]	[定員]		11:25(40分)ファイトアタッ クBEAT・平井[予約]		ール][定員]		
Ţ		11:30(40分)フィールビラ ティス・金山[予約]		114(188)ウムスモ/みんなで祭トレ・フリーウェイ トマンン開発者	131111111			IT400891サスペンションエクササイズ・TRXS-レ ーニング	1,11,11,11	11:30(40分)パワーヨガ・ Miyuki[予約]		11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・みんなで筋トレ	11:30
ł	(approcusive sy (mesty) excep-x		l			12:10/40公)ファブレアな。		l				l	12:00
ŀ						12:10(40分)ファイトアタッ クBEAT・大塚[予約]	12:20(60分)キッズパレエ 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)シェイブパン	1		- 12:00
t	12:40(40分)CSLive/シェ	12:30(40分)ZUMBA(R) ·水口[予約]	I		12:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]		スクール[スクール][定員]	は40/35分(ジムスモ/みんなで語)-レ・フリーウェイ トマレン開発会	·小平[予約]	ブ・金山[予約]		(24K(か分)じムスモ/みんなで答トレーフリーウェイトマレン保軽会	12:30
ľ	イフパンフ[予約]	・水口[予約]			ヨンステッフ・森田「予約」					İ			1
									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
1					13:25(40分)オリジナルエ アロ・森田[予約]	13:15(40分)シェイブパン ブ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]		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]			
ŀ	13:30(40分)ファイトアタッ クBEAT・平井[予約]	13:30(40分)ボディコアバ 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]				【スクール】【定員】		-	・半井[予約]			13:30
+			ALLES ALLES				•						14:00
ŀ						14:20(30分)CSLive/シェイブパン プPOWER[予約]		l	14:15(40分)オリジナルエ アロ・川口[予約]	1420(30分)CSLive/シェイブパン プPOWER(予約)	i		-
Ť	14:30(40分)ボディメイクト レーニング・江連[予約]				14:30(40分)ピラティス・川 端[予約]		14:30(90分)キッズパレエ スクール・小学4年生~ 中学3年生[スクール][定		7 u · 川山[〒約]				14:30
1							中学3年生[スクール][定 員]						
ŀ			15:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [定員]		15-20(40 (A) (Z) MARA (R)	15:10(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/バ				15:00(40分)HOTヨガ・水 谷[予約]			15:00
ł	15:30(60分)キッズ運動能		LERI		15:20(40分)ZUMBA(R) ·岡本[予約]) —)-(1-t P+01					ļ		15:30
l	15:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児) スクール][定員]								15:45(40分)シンブルステ ップ・森田[予約]	I			-
l			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	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]		リップ・森田「予約」				16:00
			ール][定員]		16:20(40分)シンブルステ ップ・川崎[予約]	7FKO-87#[749]	未満[スクール][定員]						
l	16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール (児童) スクール][定員]											18.40(10分)じムスモ/みんなて答トレーフリーウェイトマンン保険会	16:30
ł	スクール』定員」		17:00(60分)キップ休育ス		17-10(40分)シェイブパン	17:00(90分)ポクシングフ							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)シェイブパン ブ・野中[予約]	クール[スクール][定員]	17:20(60分)キッズ新体操						- 17.00
t							17:20(60分)キッズ新体操 スクール・小学1~2年 [スクール][定員]					17.40(10分)ワムスモ/みんなてストレッチ・みんなで ストレッチ	17:30
I													
			18:00(60分)キッズ体育ス クール・【上級者】[スクー ル][定員]										18:00
+			ルルに見」	 	18:30(120分)卓球(フリー	18:40(40分)ヨガ・Sa^h	18:30(60分)キッズ新体場	1840/08分/ラムスモ/ファンクショナルサーキット・H	 				18:30
)	[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]		 		 	 	10.00
+									t				19:00
			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)CSLive/ファ イトアタックPRO][定員]	194女19分グラキットトレーニング・地門トレーニング		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]	19.40(10分)びムスモ/みんなで紹トレ・フリーウェイトでシン装物会				ļ	19:30
ł		2000(40分)エアサイクルフィットネ		ļ			[スクール][定員]		ļ				00.00
ŀ	20:20(40分)CSLive/シェ イブパンプ[定員]	2000(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・中野[予約]					•						20:00
-	イブパンプ[定員]			204区13分(ジムスモ/みんなで語)-レーフリーウェイトマシン製物会									20:30
		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]											•
Ī													21:00
	21:15(40分)ZUMBA(R) ·KAORU[定員]			計画(自分)サスペンションエラササイズ・TROS-L									
ŀ				計画(分別サスペンションエクササイズ・TRXFU ーニング			 						21:30
ł		 	 	 	 		 	 	 		 		22:00
1			 	<u> </u>			 	 	t		 	 	
,													22:30
_	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	