

セントラルフィットネスクラブ 24 武藏小杉 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)にお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まし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	月				火				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					09:05分(みんなで体操)-ラジオ体 操[予約]				09:05分(みんなで体操)-ラジオ体 操[予約]								09:00	
09:30					09:15(40分)健康体操・江 野中(予約)	09:20(40分)*シェイプバン ブ・野中(予約)	09:25(30分)Fit Fun・佐 藤(予約)	09:20(40分)*クラブ選定 骨盤エクササイズ-田島 (予約)	09:20(40分)CSLive・健 康太極拳(予約)	09:15(40分)健康体操・田 島(予約)	09:15(5分)みんなで体操-ラジオ体 操[予約]							09:30
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R) ヨガ・浦田(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)*クラブ選定 「ウェーブヨガ・田島(予約 」)				10:00		10:00(40分)*クラブ選定 「ウェーブストレッチ・田島 (予約)						10:00		
10:30					10:40(15分)ヨガ・みんなでレ ラクティス			10:40(15分)ジムスモール・み んなでヨガ(レラクティ ス)	10:40(30分)CSLive・から だアクティブ(予約)		10:40(15分)ヨガ・みんなでレ ラクティス						10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive・ダン スWAVE(予約)	11:00(40分)CSLive・ダン スWAVE(予約)	11:00(40分)ZUMBA(R) ヨガ(予約)	11:05(40分)フィールビラ ディス-石田(予約)				11:00	11:10(30分)ワークアウト ヨガ・田島(予約)	11:10(30分)ワークアウト ヨガ・田島(予約)	11:10(30分)有料セッショ ン/ボディメイク-田 島(セッション)(予約)						11:00	
11:30					11:40(15分)ヨガ・みんなでレ ラクティス			11:40(15分)ヨガ・みんなでレ ラクティス			11:40(15分)ヨガ・みんなでレ ラクティス						11:30	
12:00	11:50(40分)有料セッショ ン/ヨガ・越智(セッショ ン)(予約)	11:50(40分)ヨガ・派 森(予約)	12:00(30分)STEP・jam 栗山(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(30分)Fit Fun・水 口(予約)							12:30		12:45(30分)ユーティプロジ ект(スマス&ヒーリング-田 島(予約))							12:30	
13:00					13:10(40分)ボディメイ ク-レーニング-江連(予 約)			13:00		13:10(40分)CSLive/シ ンブルエコ(予約)							13:00	
13:30	13:30(40分)シェイプバン ブ・鈴江(予約)		13:20(40分)ボディメイ ク-レーニング-江連(予 約)	13:15(40分)CSLive/シ エイハーブ(予約)				13:30	13:15(40分)シェイプバン ブ-坂田(予約)							13:30		
14:00	14:20(40分)コンビネーシ ョンステップ・山本(予 約)	14:15(40分)ヒップホップ・ ヨンエアロ・江連(予 約)	14:20(40分)シングルステ ップ-森山(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) ヨガ・ミサキ(予約)							14:00		
14:30								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)	15:00(40分)コンビネーシ ョンエアロ・森山(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(80分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] (定員)						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		16:00(60分)キッズ体育ス クール-[幼児][スクール] (定員)							15:30	
16:00					16:00(60分)キッズ体育ス クール-[幼児][スクール] (定員)			16:00		16:00(60分)キッズ体育ス クール-[幼児][スクール] (定員)							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)ユニバ ダンスクール[スクール]								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		17:00(60分)キッズ体育ス クール-[児童][スクール] (定員)							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)ユニア ンスクール[スクール]								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		18:00(60分)ユニア ンスクール[スクール]							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(60分)キッズ体育ス クール-[上級者][スクー ル]定員							18:30	
19:00								19:00		19:10(30分)CSLive/シ エイハーブPOWER							19:00	
19:30					19:30(40分)ヨガ・鶴岡(予 約)			19:30		19:45(40分)コンビネーシ ョンエプロ・手田(予約)							19:30	
19:45	19:45(40分)ZUMBA(R) 渡辺(予約)							20:00		20:40(40分)コンビネーシ ョンステップ・手田(予 約)							20:00	
20:00	20:10(40分)シェイプバン ブ・金山(予約)				20:20(40分)フィットアッ クSEAT・竹島(予約)			20:20		20:45(40分)キッズエイクル ス/スマイルハイド-鈴江(予 約)							20:30	
20:30	20:40(40分)有料セッショ ン/ヨンエアロ・森田(セ ッション)(予約)							20:30		20:40(40分)コンビネーシ ョンステップ・手田(予 約)							20:30	
21:00	21:10(40分)HOTヨガ・渡 辺(予約)				21:10(30分)ポールdeリラ ックス・小川(予約)			21:00		21:15(40分)シェイプバン ブ・鈴江(予約)							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(30分)CSLive/X-CORE TRAINING			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	
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	曜日	
月	火	水	木	火	水	木	火	水	木	火	水	木	火	水	木	火	曜日	

セントラルフィットネスクラブ 24 武藏小杉 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)にお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>

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(5分)みんなで体操-ラジオ体操[江連・江連[予約]]	09:00(40分)ピューティップロジェクト「スムース&ヒーリング」-石田[予約]			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	09:05分みんなで体操-ラジオ体操[江連・江連[予約]]			09:00(60分)キッズ体育スクール(児童・亮里)[スクール][定員]	09:05分みんなで体操-ラジオ体操[江連・江連[予約]]			09:00
09:30						09:30(40分)コピーネーションエアロ-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)HOTフィールヨガ-石田[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)ボディマイクトークBEAT-江連[予約]※シタルミルクレーフィット	10:20(40分)シングルエアロ-川崎[予約]	10:40(40分)*クラブ選定/STRONG Nation T-M-白石[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童・亮里)[スクール][定員]	10:20(40分)シングルエアロ-川崎[予約]	10:40(40分)エアロヨガ-森田[予約]		10:00
10:30													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]	11:15(40分)ヨガ-知念[予約]			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童・亮里)[スクール][定員]				11:00
11:30	11:20(40分)フィルビラティス-金山[予約]					11:25(40分)フィットアタックBEAT-平井[予約]							11:30
12:00					12:10(40分)ファイタタックBEAT-大東[予約]								12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R)-水口[予約]			12:30(60分)キッズバレエスクール[スクール][定員]	12:45(40分)ダンスWAVE-小平[予約]	12:20(40分)シェイプバン-金山[予約]		12:30(60分)エアサイクルフィットネス・スマイルライド[平井[予約]]				12:30
13:00													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)ボディカバランス-栗山[予約]			13:25(40分)オリジナルエアロ-森田[予約]	13:15(40分)シェイプバン-40-ス-後[予約]	13:25(60分)キッズバレエスクール(3歳生~5歳生)[スクール][定員]		13:20(40分)エアサイクルフィットネス・スマイルライド[平井[予約]]				13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ボディマイクトーク江連・川崎[予約]				14:30(40分)CSLive/シェイプアップPOWER[川崎[予約]]	14:35(40分)キッズダンススクール-小学4年生~中学生[スクール][定員]	14:15(40分)オリジナルエアロ-川口[予約]	14:20(30分)CSLive/シェイプアップPOWER[川崎[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]	15:20(40分)ZUMBA(R)-岡本[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]					15:40(40分)シングルステップ-川崎[予約]	16:10(40分)ファイタタックPRO-野中[予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール(3歳生~未満)[スクール][定員]	15:45(40分)シングルステップ-森田[予約]				15:30
16:00					16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]								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)シングルステップ-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)シェイプバン-野中[予約]	17:00(90分)ホクシングスクール[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[スクール][定員]					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(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/ファイタタックPRO				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
20:00	20:00(40分)シアサイラムフィットネス・スマイルライド[平井[予約]]												20:00
20:30	20:30(30分)CSLive/シェイプアップ[定員]												20:30
21:00	21:15(40分)ZUMBA(R)-KAORU[予約]												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
	金				土				日				