

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 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	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)シェイプバン グ・野中[予約]			09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定 有酸素エクササイズ・田島[予約]			09:30	09:20(40分)CSLive/健康 体操[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]						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 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[予約]						10:00	
10:30									10:30	10:40(10分)ジムスモ/みんな で運動して[予約]							10:30	
11:00	10:55(40分)リジナルエアロ・越前[予約]								11:00		10:55(40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	
		11:00(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]				11:10(30分)ワークアウト ヨガ・石田[予約]							11:10	
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・遠 田[予約]							12:00		12:00(40分)CSLive/Lat Lat[予約]						12:00	
					12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]				12:10(30分)ビューティフルジョ ム/ダンス&ローリング・石田[予約]							12:10	
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:30									12:30
13:00									13:00		13:10(40分)CSLive/シン ブルエアロ[予約]						13:00	
13:30	13:30(40分)シェイプバン グ・森江[予約]	13:20(40分)ボディアス レチック・江連[予約]				13:15(40分)CSLive/シェイ パンプ[予約]			13:30	13:15(40分)シェイプバン グ・坂田[予約]							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)シンプルステ ップ・森田[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	
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	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(60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									15:30
16:00									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	
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	
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
19:00									19:00									19:00
19:30	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡 辺[予約]					19:30(40分)シンプルエア ロ・川崎[予約]			19:30	19:45(40分)コンビネーシ ョンエアロ・宇田川[予約]							19:30	
20:00		20:10(40分)シェイプバン グ・遠山[予約]				20:20(40分)フィットアタ クBEAT・竹島[予約]	20:15(30分)CSLive/エアサイ クル・小川・小川[予約]		20:00	20:15(40分)フィットアタ クBEAT・竹島[予約]							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	20:40(40分)コンビネーシ ョンステップ・宇田川[予約]							20:30	
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・遠田[予約]					21:10(30分)ポールde/ラ ックス・小年[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	21:35(40分)CSLive/Lat 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	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)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・スミエス & 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]				09:30
10:00		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]			10:20(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]		09:55(10分)みんなで体操・ラジオ体操	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・ダンス エアロ・スレッジ・小宮[予約]		09:55(10分)みんなで体操・ラジオ体操		10:40(40分)★クラブ限定・ STRONG・Nation M・白石[予約]		10:30(40分)パワー・ Yoga・Miyuki[予約]	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)フィールビラ チス・倉山[予約]		11:05(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]						11:45(15分)ジムスモ/みんな で体操・石田[予約]	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)シェイプバン プ・倉山[予約]		12:05(10分)みんなで体操・ラジオ体操 ・石田[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)ボディコア・パ 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)シェイプバン 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
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)ビラチス・川 崎[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]	14:20(30分)CSLive/シェイ プハンプ [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/ パワーライド[予約]				15:00(40分)HOTヨガ・永 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]								15:30
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)フィットアタ 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 生来賓 [スクール] [定員]		15:45(40分)シンブルス テップ・森田[予約]				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]		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]				16:55(10分)みんなで体操・ラジオ体操 ・石田[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 プ・野中[予約]	17:00(90分)ボクシング スクール [スクール] [定員]							17:00
17:30												16:55(10分)みんなで体操・ラジオ体操 ・石田[予約]	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 ットアタック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)ダンス・HORI [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
20:00		20:00(40分)エアサイクルフィット ネス/パワーライド・中村[予約]		19:45(15分)みんなで体操・ラジオ体操 ・石田[予約]									20:00
20:30	20:20(40分)CSLive/シェ イプハンプ[定員]			19:45(15分)みんなで体操・ラジオ体操 ・石田[予約]									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) ・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