

3日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
 1日(土)、12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い合わせ下さい。
 【スクール】スクール制(別途入会手續費、会費が必要)で【セッション】別途参加費が必要で【定員】定員制です【予約】予約が必要で【整理券】整理券が必要です

曜日	月				火				曜日	水				木			
	第1スタジアム	第2スタジアム	マルテスタジアム	ジムエリア	第1スタジアム	第2スタジアム	マルテスタジアム	ジムエリア		第1スタジアム	第2スタジアム	マルテスタジアム	ジムエリア	第1スタジアム	第2スタジアム	マルテスタジアム	ジムエリア
08:00									08:00								08:00
08:30									08:30								08:30
09:00									09:00								09:00
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)みんなで作る健康ラジオ体操		09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定(青森エクササイズ・田島[予約])	09:10(5分)みんなで作る健康ラジオ体操		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)みんなで作る健康ラジオ体操				09:10(5分)みんなで作る健康ラジオ体操	
09:30									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								10:30
11:00	11:00(40分)オリジナルエアロ・越智[予約]	11:00(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・くさや[予約]	11:05(40分)フィールビルディング・石田[予約]			11:00	11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]						11:00	
11:30									11:30								11:30
11:50(40分)有料セッション/ボディメイク・森田[予約]	11:50(40分)ピラティス・運動[予約]		11:40(10分)みんなで作る健康ラジオ体操		12:10(30分)STEP Jam・栗山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]	11:40(10分)みんなで作る健康ラジオ体操		12:00	12:00(40分)CSLive/Lat Lat[予約]						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・豊田[予約]				13:20(40分)ボディアートトレーニング・江連[予約]	13:15(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]			13:30		13:10(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]					13:30	
14:00									14:00								14:00
14:20(40分)コンビネーションエアロ・江連[予約]	14:20(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]				14:20	14:20(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]					14:20	
15:00					15:10(40分)コンビネーションステップ・本家[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[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・児童)[スクール][定員]				15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[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(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール][定員]	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(60分)有料セッション/ペリーダンス・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(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[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)ジュニアダンススクール(スクール)				16:15(60分)キッズ空手スクール・一[スクール][定員]		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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]			17:25(60分)キッズ空手スクール・二[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	
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール(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(60分)キッズ体育スクール(上級者)[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)					18:00(60分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]	17:30	
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール(スクール)[定員]								18:30					18:35(60分)キッズ空手スクール・一[スクール][定員]		18:30	
19:00									19:00								19:00
19:30	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	20:10(40分)シェイプアップ・豊田[予約]	19:30(40分)みんなで作る健康ラジオ体操		19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]	19:15(40分)ヨガ・鶴岡[予約]	19:30(40分)みんなで作る健康ラジオ体操		19:30	19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]				19:30(40分)みんなで作る健康ラジオ体操		19:30	
20:00					20:20(40分)ファイトアタックBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)アイソリクスフィットネス・大塚[予約]			20:00								

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

9日(土)、12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 >

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・スムーズ＆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】	10:15(40分)【HOTフィールヨガ】石田【予約】			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【フットサルスラッシュ】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)【シンブルエアロ・川崎】【予約】		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】 【定員】		10:00
10:30				10:15(30分)みんなで体操・ラジオ体操				10:30(40分)★クラブ限定【STRONG・Nation・M・白石】【予約】				10:15(30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】				11:00(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)【フィールピラティス・倉山】【予約】		11:25(30分)みんなで体操・ラジオ体操			11:15(40分)【ZUMBA(R)くらや】【予約】					11:40(10分)【ZUMSA(Ｒ)・KAORI】【定員】	11:30
12:00	11:50(40分)【ベリタス・小宮】【予約】						12:10(40分)【CSLive/フィットアタックPRO】【予約】						12:00
12:30	12:40(40分)【CSLive/シェイパンプ】【予約】	12:40(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】		12:15(40分)【ダンスWAVE・小平】【予約】	12:20(40分)【シェイパンプ・倉山】【予約】		12:15(30分)みんなで体操・ラジオ体操	12:30
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・ランズ・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)【CSLive/シェイパンプ】 【予約】	13:25(60分)キッズバレースクール・小学1～3年生 【スクール】 【定員】	13:10(50分)★有料セッション・森田【セッション】 【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】			13:00
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)【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(60分)【CSLive/シェイパンプPOWER】 【予約】		14:15(30分)みんなで体操・ラジオ体操	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
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】					15:20(40分)【HOTヨガ・水谷】 【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～小学生未満 【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】					16:20(40分)【CSLive/フィットアタックPRO】 【予約】	16:30(60分)【コンビネーションエアロ・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)【シェイパンプ・野中】 【予約】	17:00(90分)【ボクシングスクール】 【スクール】 【定員】	17:20(60分)キッズ新体操スクール・小学1～2年生 【スクール】 【定員】					17:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操	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(60分)【コンビネーションエアロ・川崎】 【予約】					18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)【CSLive/フィットアタックPRO】		19:15(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】 【定員】	19:10(60分)【ボクシング・中野】 【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(60分)【コンビネーションエアロ・川崎】 【予約】					19:30
20:00		20:00(40分)【CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド】 【予約】		20:10(30分)みんなで体操・ラジオ体操									20:00
20:30	20:20(40分)【シェイパンプ・森田】 【定員】			20:15(30分)みんなで体操・ラジオ体操									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】			21:10(40分)【コンビネーションエアロ・川崎】 【予約】									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