

セントラルフィットネスクラブ 24 武藏小杉 - 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。

3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>

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]				09:00								09:00	
09:30					09:15(40分)健康体操-江 野(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	10:05(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)*クラブ選定 「ウェーブヨガ-田島(予約 」)				10:00		10:05(40分)*クラブ選定 「ウェーブストレッチ-田島 (予約)	10:05(40分)CSLive/から だアクティブ(予約)	10:05(40分)ヨガ・浦田(予 約)					10:00	
10:30					10:15(40分)ヨガ・浦田(予 約)			10:40(15分)ジムスモ-みんなでヨ ガ-みんなでヨガ[予約]		10:40(15分)ジムスモ-みんなでヨ ガ-みんなでヨガ[予約]							10:30	
11:00	11:00(40分)オリジナルエ アロ-越前(予約)	11:00:30分CSLive/はじ めて太極拳(予約)		11:00(40分)ZUMBA(R) -谷口(予約)	11:05(40分)フィルビラ ディス-石田(予約)			11:00	11:10:30分ワーアウト ヨガ・ディマイング-田 島(予約)	11:10(40分)有料セッショ ン/ヨガ・ディマイング-田 島(予約)							11:00	
11:30					11:15(40分)ヨガ・浦田(予 約)			11:30		11:40(15分)ヨガ・浦田(予 約)							11:30	
12:00					11:50(40分)有料セッショ ン/ヨガ・越前(セシ ョン)(予約)	11:50(40分)ヒラティス-渡 山(予約)		12:00(30分)STEP jam- 栗山(予約)	12:00(40分)ヨガ・知念(予 約)	12:00(40分)CSLive/Lati Lat(予約)	12:00(40分)ヒューティプロジ クト(スマス&ヒーリング-田 島(予約)							12:00
12:30					12:40(30分)Fit Fun-水 口(予約)				12:30								12:30	
13:00									13:00		13:10(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)ボディケアス トレーニング-江連(予約)	13:15(40分)*CSLive/シェ イブラン(予約)			13:30		13:40(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 ョンエアロ-江連(予約)	14:20(40分)ヒップホップ- 森口アロ-江連(予約)		14:20(40分)シングルステ ップ-森口(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) -各口(予約)	14:15(40分)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)	15:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ-森口(予約)			15:00	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-ミサキ(予約)							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][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(60分)有料セッショ ン/ハイパ-・ヒ-ル-[セ ッション](予約)							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(60分)キッズ体育ス クール-[幼児]-[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	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	
17:30	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(60分)キッズ体育斯 クール-[児童][スクール] 定員							17:30	
18:00					18:00(60分)キッズ体育斯 クール-[上級者][スクー ル]定員			18:00	18:00(60分)キッズ体育斯 クール-[上級者][スクー ル]定員	18:00(60分)キッズ体育斯 クール-[上級者][スク ール]定員							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)ジュニアダン ススクール[スクール]	18:30(60分)キッズ体育斯 クール-[上級者][スク ール]定員							18:30	
19:00								19:00	19:10(40分)ヨガ・鶴岡(予 約)	19:15(40分)ヨガ・鶴岡(予 約)								19:00
19:30								19:30		19:45(40分)コンビネーシ ョンエプロ-手田川(予約)								19:30
19:45(40分)ZUMBA(R) -渡辺(予約)	20:10(40分)シェイプバン ブ-金山(予約)							20:00		20:20(40分)*フィットネ スBSEAT-竹島(予約)	20:20(40分)コンビネーシ ョンエアロ-小池平(予約)							20:00
20:00								20:30		20:40(40分)コンビネーシ ョンエアロ-手田川(予 約)	20:40(40分)コンビネーシ ョンエアロ-手田川(予 約)							20:30
20:30(40分)有料セッショ ン/エアロピクス-森田(セ ッション)(予約)								21:00		21:10(40分)ヨガ・浦田(予 約)	21:30(30分)EXCITE-C ORE-鈴江(予約)							21:00
21:00								21:00		21:10(40分)ヨガ・浦田(予 約)	21:30(30分)EXCITE-C ORE-鈴江(予約)							21:00
21:30(30分)コンビネーシ ョンステップ-森田(予約)								21:30		21:35(40分)CSLive/Lati Lat	21:15(40分)シェイプバン ブ-鈴江(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	月				火				水				木				月	

セントラルフィットネスクラブ 24 武藏小杉 - 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。

3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>

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]				09:00(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	08:20(40分)ボディマイクティーピーロジック・江連[予約]	09:20(40分)ピュアティーピーロジック・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]	08:10(5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(5分)みんなで体操-ラジオ体操			09:00	
09:30						09:30(40分)コピネーションエアロ-川崎[予約]				09:30(40分)コピネーションエアロ-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)ボディマイクティーピーロジック・江連[予約]	10:20(40分)シングルエアロ-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]	10:40(40分)*クラブ定期 /STRONG Nation T-M-白石[予約]	11:00(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]				10:40(60分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]	11:10(40分)ヨガ・知念[予約]	11:15(40分)ファイトアッカBEAT-平井[予約]		11:25(40分)ファイトアッカBEAT-平井[予約]	11:30(40分)*ワーガMiyuki[予約]	11:40(5分)ジムスクール[みんなで歌トレ-みんなで歌トレ]		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)ZUMBA (R)・くわべ[予約]	11:20(40分)CSLive/ファイアタックPRO[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)シェイプパン・金山[予約]	13:20(40分)エアサイクルファットキック・リズムライド・平井[予約]		11:00	
11:30	11:20(40分)フィルビラティス・森山[予約]				11:15(40分)CSLive/ダンスWAVE(予約)	11:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]	12:30(40分)CSLive/シェイプパン・川崎[予約]	13:25(60分)キッズバレエスクール(3歳生)[スクール][定員]	13:25(40分)ダンスWAVE・森田[セッション][予約]	13:30(40分)エアサイクルファットキック・リズムライド・平井[予約]		11:30		
12:00	12:40(40分)CSLive/シェイプパン[予約]	12:40(40分)ZUMBA (R)・水口[予約]			12:30(40分)CSLive/ダンスWAVE(予約)	13:25(40分)オリジナルエアロ-森田[予約]	14:20(30分)CSLive/シェイプパン・POWER[予約]	14:30(90分)キッズバレエスクール・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/シェイプパン・POWER[予約]	15:20(40分)HOTヨガ・水谷[予約]		12:00	
12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプパン[予約]	12:40(40分)ZUMBA (R)・水口[予約]			13:25(40分)ZUMBA (R)・岡本[予約]	15:10(40分)CSLive/エクササイズフィットネス/ハイライド[予約]	16:10(40分)ファイトアッカPRO・野中[予約]	16:10(90分)キッズ体育スクール・小学4年生～中学生[スクール][定員]	15:45(40分)シングルステップ・森田[予約]	16:20(40分)CSLive/ファイアタックPRO[予約]	16:30(40分)エアロジム・ヨガ・ストレッチ・森田[予約]		12:30	
13:00													13:00	
13:30	13:30(40分)ファイトアッカBEAT・平井[予約]	13:30(40分)ボディカラーランス・栗山[予約]											13:30	
14:00													14:00	
14:30	14:30(40分)ボディマイクトレーニング・江連[予約]												14:30	
15:00													15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール][定員]												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]												16:30	
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	
17:30													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	
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	
20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクル・吉田[予約]												20:00	
20:30	20:30(40分)シェイプパン・吉田[予約]												20:30	
21:00	20:50(30分)CSLive/エアサイクル・吉田[予約]												21:00	
21:30	21:15(40分)ZUMBA (R)・KAORU												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					