

セントラルフィットネスクラブ 24 武藏小杉 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(火)、23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分のみんなで体操・ラジオ体操[予約]				09:00								09:00
09:30					09:15(40分)健康体操・江戸川区・野中[予約]	09:20(40分)*シェイプ・パンプ・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・健康体操・田島[予約]								09:30
10:00					10:05(40分)ZUMBA(R)ヨガ・浦田[予約]	10:05(40分)コンビネーション・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]	10:20(30分)CSLive・からだアクティブ[予約]						10:00	
10:30					10:15(40分)ヨガ・浦田[予約]	10:20(30分)ヨガ・みんなでヨガ・ラッピング[予約]	10:45(15分)ジムスモール・みんなでヨガ・みんなでヨガ・みんなでヨガ[予約]	10:30	10:45(15分)ジムスモール・みんなでヨガ・ラッピング[予約]	11:00						10:30	
11:00					11:00(40分)オリジナルエアロ・越前[予約]	11:00(30分)ZUMBA(R)ヨガ・田島[予約]	11:00(40分)フィルビラディス・石田[予約]	11:00	11:10(30分)ワークアウト・ヨガ・田島[予約]	11:30	11:40(15分)ジムスモール・みんなでヨガ・レッスン[予約]						11:00
11:30					11:15(40分)ヨガ・森田[予約]	11:20(30分)STEP jam・東山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]	12:00	12:00(40分)CSLive・Latte[予約]	12:30	12:45(30分)ユーティプロショット・スマス&ヒーリング・田島[予約]						11:30
12:00					12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]												12:00
12:30																	12:30
13:00																	13:00
13:30					13:20(40分)シェイプ・ランニング・鈴江[予約]	13:20(40分)ボディメイクトレーニング・江達[予約]	13:15(40分)CSLive・シェイプ・田島[予約]	13:30	13:15(40分)シェイプ・パンプ・坂田[予約]	13:30	13:40(40分)CSLive・シンブルエコ[予約]						13:30
14:00					14:20(40分)コンビネーション・アロマ・江達[予約]	14:20(40分)シングルステップ・森田[予約]	14:10(40分)ボディコアバランス・東山[予約]	14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)ヨガ・ミサキ・各口[予約]	14:30	15:00(40分)キッズスクール(幼児)[スクール][定員]						14:00
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]	15:30	15:00(60分)キッズスクール(幼児)[スクール][定員]						15:00
15:30																	15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30																	19:30
19:45					19:45(40分)ZUMBA(R)ヨガ・鶴岡[予約]		19:30(40分)シングルエアロ・川崎[予約]		19:45(40分)コンビネーション・エアロ・手田川[予約]	20:00	19:45(40分)CSLive・シェイプ・POWER						19:45
20:00					20:10(40分)シェイプ・パンプ・金山[予約]		20:20(40分)フィットアクセル・竹島[予約]		20:20(40分)コンビネーション・エアロ・手田川[予約]	20:30	20:30(40分)キッズスクール(幼児)[スクール][定員]						20:00
20:30					20:40(40分)有料セッション・エアロ・スモウ・森田[予約]		20:30(40分)コンビネーション・エアロ・スモウ・手田川[予約]		20:40(40分)コンビネーション・エアロ・スモウ・手田川[予約]	20:30	20:40(40分)ヨガ・森田[予約]						20:30
21:00					21:10(40分)HOTヨガ・清水[予約]		21:10(40分)ヨガ・清水[予約]		21:10(40分)ヨガ・清水[予約]	21:00	21:10(40分)シェイプ・パンプ・鶴江[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)EX CITE—C ORE・鶴江[予約]		21:30(30分)CSLive・Latte	21:30	21:15(40分)シェイプ・パンプ・鶴江[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02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(火)、23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ックト・スムース&ヒーリング・江連[予約]	09:20(40分)ビューティーフローティング・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)コピーネーションエアロ-川崎[予約]				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]				10:00(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ックト・スムース&ヒーリング・石田[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)*クラブ限定/STRONG Nation T-M-白石[予約]	10:40(40分)エアロ-スムース&ヒーリング・川崎[予約]		10:00	
10:30	10:15(40分)HOTフィールヨガ・石田[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]	11:15(40分)ヨガ・知念[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]	11:30(40分)ヨガ・Miyuki[予約]	11:40(5分)ジムスクール[みんなで歌]トレーニング	10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(予約)				12:10(40分)CSLive/ファイアタックPRO[予約]	12:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]	12:30(60分)キッズバレエスクール[スクール][定員]	12:30(40分)ダンスWAVE・小平[予約]	12:30(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・金山[予約]						13:25(60分)キッズバレエスクール[スクール][定員]	13:25(40分)ダンスWAVE・小平[予約]	12:20(40分)シェイプパン・金山[予約]				11:30	
12:00	12:40(40分)CSLive/シェイブ・ハロ[予約]	12:40(40分)ZUMBA(R)・水口[予約]			14:20(30分)CSLive/シェイブ・ハロ[予約]	14:30(40分)ピラティス・川崎[予約]	14:30(40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]	14:30(40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]	14:30(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]				12:00	
12:30	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]			15:10(40分)CSLive/エクササイズフィットネス/ハイライト[予約]	15:20(40分)ZUMBA(R)・岡本[予約]	15:20(40分)HOTヨガ・水谷[予約]	15:20(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]					13:30	
13:00							16:10(40分)フィットアタックPRO・野中[予約]	16:20(40分)シングルステップ・川崎[予約]	16:10(40分)カーズ新体操スクール・小学1～2年生未満[スクール][定員]	16:20(40分)CSLive/ファイアタックPRO[予約]	16:30(40分)エアロ-スムース&ヒーリング・川崎[予約]			13:00
13:30	13:30(60分)フィットアタックBEAT・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]					17:00(60分)カーズ新体操スクール・小学1～2年生未満[スクール][定員]	17:00(60分)カーズ新体操スクール・小学1～2年生未満[スクール][定員]	17:00(60分)カーズ新体操スクール・小学1～2年生未満[スクール][定員]	17:00(60分)カーズ新体操スクール・小学1～2年生未満[スクール][定員]			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(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(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	19:15(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・ヨガ・森田[予約]												20:00	
20:30	20:30(40分)シェイプパン・森田[予約]												20:30	
21:00	20:50(30分)CSLive/エアサイクル・ヨガ・スリムライド[予約]												21:00	
21:30	21:15(40分)ZUMBA(R)・KAORU[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					