

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年02月 -

8日(木)、12日(木)、18日(木)、28日(木)は休館日です。

11日(水)、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				曜日	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		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									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)シェイプアップ・野中[予約]		09:10(5分)みんなの体操・ラジオ体操	09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/着席エクササイズ・田島[予約]		09:10(5分)みんなの体操・ラジオ体操	09:30	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)みんなの体操・ラジオ体操	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)コンディ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				10:00	
10:30									10:30					10:30				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)くらや[予約]	11:05(40分)フィールビラティス・石田[予約]			11:00	11:10(30分)ワークアウトヨガ・石田[予約]	10:55(40分)有料セッション/ベリーダンス・田島[セッション][予約]			11:00				11:00	
11:30									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・廣田[予約]							12:00		12:00(40分)CSLive/Lati Lat[予約]			12:00				12:00	
					12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]	12:00(40分)ヨガ・知念[予約]													
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:30	12:30(30分)ニューイロジエール・スチーム&モーニング・石田[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				13:00	
13:30	13:30(40分)シェイプアップ・森立[予約]	13:20(40分)ボディケアストレッチ・江連[予約]			13:20(40分)ボディメイク/トレーニング・江連[予約]	13:15(40分)CSLive/シェイパング[予約]			13:30	13:15(40分)シェイプアップ・坂田[予約]			13:30				13:30		
14:00									14:00					14:00				14:00	
14:30	14:20(40分)コンディネーションエアロ・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]	14:10(40分)ボディコアバランス・栗山[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				14:30	
15:00		15:10(40分)コンディ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)コンディネーションエアロ・森田[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)コンディネーションエアロ・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			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				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/ベリーダンス・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			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〕				16:30			16:15(60分)キッズ空手スクール・ー〔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			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			17:25(60分)キッズ空手スクール・ー〔スクール〕[定員]	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(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)キッズ体育スクール・(上級者)〔スクール〕[定員]			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(60分)キッズ新体操スクール〔スクール〕[定員]								18:30					18:30			18:35(60分)キッズ空手スクール・ー〔スクール〕[定員]	18:30	
19:00									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイパングPOWER				19:00				19:00	
19:30	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]			19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]				19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]	19:30					19:30				19:30	
20:00		20:10(40分)シェイプアップ・廣田[予約]			20:20(40分)フィットアタックBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)エアサイクル/フィットネス/ジムスモ/からだトレーニング[予約]		20:15(40分)エアサイクル/フィットネス/ジムスモ/からだトレーニング[予約]	20:00	19:45(40分)コンディネーションエアロ・宇田川[予約]				20:00				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]							20:40(40分)コンディネーションステップ・宇田川[予約]	20:30					20:30				20:30	
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・廣田[予約]				21:10(20分)CSLive/メソッド/カルティオ/ダンス/シリーズ[予約]		21:10(20分)CSLive/メソッド/カルティオ/ダンス/シリーズ[予約]	21:00					21:00				21:00	
21:30	21:30(40分)コンディネーションステップ・森田[予約]					21:30(30分)EXCITE-CORE・森立[予約]		21:30(30分)EXCITE-CORE・森立[予約]	21:30	21:35(40分)CSLive/Lati Lat				21:30				21:30	
22:00									22:00					22:00				22:00	
22:30									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	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	曜日

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年02月 -

8日(木)、12日(木)、18日(木)、28日(木)は休館日です。

11日(木)、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	★				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/スヌース&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(児童)〔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])		09:10(30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)クラブ健美/フジナリス・スレッチ・くらやみ[予約]		10:20(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]		10:40(40分)★クラブ限定/STRONG・Nation・T・M・白石[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]				11:00(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]		11:00(30分)みんなで体操・ラジオ体操	11:15(40分)ZUMBA(R)・くらやみ[予約]	11:15(40分)ヨガ・知念[予約]		11:25(40分)ファイトアタックBEAT・平井[予約]		11:30(40分)ハーモニーヨガ・Miyuki[予約]		11:30	
12:00	11:50(40分)ベリタス・小宮[予約]												12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプハンプ[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)シェイプハンプ・倉山[予約]		12:30	
13:00													
13:30	13:30(40分)ファイトアタックBEAT・平井[予約]	13:30(40分)ホリディコア・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)CSLive/シェイプハンプ[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]		13:30	
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(60分)CSLive/シェイプハンプPOWER[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	
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)ファイトアタック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/ファイトアタックPRO[予約]		16:50(10分)みんなで体操・ラジオ体操	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)シェイプハンプ・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]					17:00	
17:30											17:40(10分)みんなで体操・ラジオ体操	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(120分)卓球(フリー)				18:30	
19:00												19:00	
19:30	19:30(40分)CSLive/ファイトアタック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(30分)キックボクシング・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(40分)ZUMBA(R)・白石[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]										20:00	
20:30	20:20(40分)シェイプハンプ・森田[定員]			20:10(10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(10分)みんなで体操・ラジオ体操								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