

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
 20日(金)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	月				火				曜日	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									09:00								09:00	
09:30	08:15(40分)健康体操・江連[予約]	09:20(40分)シェイプハンパ・野中[予約]			09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/香堂エクササイズ・田島[予約]			09:25(40分)CSLive/健康体操[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]						09:30(40分)健康体操・江連[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]			10:20(30分)CSLive/からだクアリティ[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									10:40(10分)ピルカスモ/みんなの笑顔トレーニング[予約]	10:55(40分)有料セッション/ボディメイク・田島[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)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]								11:00	
11:30	11:30(40分)有料セッション/ステップ・越前[セッション]	11:50(40分)ピラティス・渡辺[予約]															11:30	
12:00					12:10(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	
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:30(30分)デュエティ/ボディメイク・ムーンズ＆モーニング・石田[予約]								12:30	
13:00		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/ランニング・江連[予約]	13:15(40分)CSLive/エイハンパ[予約]			13:15(40分)シェイプハンパ・坂田[予約]								13:00	
13:30	13:30(40分)シェイプハンパ・鶴江[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・山本[予約]			14:20(40分)シンプルステップ・森田[予約]	14:10(40分)ボディコア/ランニング・栗山[予約]			14:20(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]							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(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・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	
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(60分)有料セッション/スリッパダンス・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(60分)ジュニアダンススクール【スクール】[定員]							16:15(60分)キッズ空手スクール・【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(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(60分)ジュニアダンススクール【スクール】[定員]						17:25(60分)キッズ空手スクール・【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(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	
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール【スクール】[定員]													18:35(60分)キッズ空手スクール・【スクール】[定員]			18:30	
19:00									19:10(30分)CSLive/シェイプハンパPOWER								19:00	
19:30	19:30(60分)CSLive/エアロ・中村[予約]				19:30(40分)シンプルエアロ・川崎[予約]	19:15(40分)ヨガ・藤田[予約]											19:30	
20:00	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	20:10(40分)シェイプハンパ・倉山[予約]			20:20(40分)ファイティングBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)エアリアルフィットネス/エアリアル・小川[予約]			20:40(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]	20:15(40分)エアリアルフィットネス/エアリアル・中村[予約]							20:00	
20:30	20:40(40分)有料セッション/エアロピクス・森田[セッション]【予約]																20:30	
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・濱口[予約]			21:10(20分)CSLive/エアリアルフィットネス/エアリアル・小川[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)EXCITE-CORE・鶴江[予約]				21:35(40分)CSLive/Lati Lat	21:15(40分)シェイプハンパ・鶴江[予約]							21:30	
22:00																	22:00	
22:30																	22:30	

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
 20日(金)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	金				土				日				曜日
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	曜日
08:00							08:00(60分)キッズ体育スクールの幼児[スクール] [定員]						08:00
08:30													08:30
09:00							09:00(60分)キッズ体育スクールの幼児[スクール] [定員]						09:00
09:30	09:20(40分)ボクシングレコーディング[江連]予約	09:20(40分)ビューティフルボディトレーニング&ヒーリング・石田[予約]								09:30(40分)コンピネーションエアロ・川崎[予約]			09:30
10:00	10:10(40分)コンピネーションエアロ・江連[予約]												10:00
10:30		10:15(60分)HOTファイター 若田[予約]			10:20(40分)ボクシングレコーディング[江連]予約	10:40(60分)クラブ限定STRONG Nation M・白石[予約]			10:20(40分)コンピネーションエアロ・川崎[予約]				10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]												11:00
11:30		11:30(40分)フェールビラチス・倉山[予約]			11:15(40分)ZUMBA(R)くらや[予約]	11:15(40分)ヨガ・知念[予約]			11:25(40分)フィットアタックBEAT・平井[予約]				11:30
12:00		11:50(40分)ベリタス[予約]								11:30(40分)ハワード・Miyuki[予約]			12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:40(40分)ZUMBA(R)水口[予約]			12:30(40分)コンピネーションステップ・森田[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)ボクシングレコーディング・倉山[予約]			13:20(40分)オリジナルエアロ・森田[予約]	13:15(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	13:25(60分)キッズバレースクール[スクール] [定員]			13:10(50分)有酸素セッション/スリムアップ・森田[セッション]予約	13:20(40分)エアサイクルスクールの幼児・小学生・中学生3年生[スクール] [定員]		13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ボクシングレコーディング [江連]予約				14:30(40分)ピラチス・川崎[予約]					14:30(40分)オリジナルエアロ・川口[予約]	14:30(60分)CSLive/シェイプアップPOWER[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
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)ZUMBA(R)関本[予約]	16:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]				16:20(40分)HOTヨガ・水谷[予約]			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(40分)CSLive/フィットアタックPRO												19:30
20:00													20:00
20:30	20:20(40分)シェイプアップ・森田[定員]												20:30
21:00													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