

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 29日(水)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	
09:15(40分)健康体操・江連[予約]	09:20(40分)シェイプハンブ・野中[予約]				09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定 着量エクササイズ・田島[予約]			09:20(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・野中[予約]	
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)コンピネーションステップ・中村[予約]	10:10(40分)*クラブ限定/ウェアヨガ・田島[予約]			10:00		10:05(40分)*クラブ限定/ウェアストレッチ・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(40分)Zen Yoga・石田[予約]	10:55(40分)有料セッション/ボディメイク/ヨガ・田島[セッション][予約]						11:00(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	
11:30									11:30								11:30	
11:50(40分)有料セッション/ヨガ・越前[セッション][予約]	11:50(40分)ピラティス・渡辺[予約]				12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]	11:55(40分)ヨガ・稲念[予約]			12:00	12:00(30分)Fit Fun・小寺[予約]	12:00(40分)CSLive/Lati Lat[予約]						12:00	
12:00									12:30								12:30	
12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]									13:00	13:40(30分)ボディプロジェクト/ダンス&ヒーリング・石田[予約]							13:00	
13:00									13:30	13:25(40分)シェイプハンブ・坂田[予約]	13:10(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]							13:30
13:30(40分)シェイプハンブ・鶴江[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/ヘンタ・江連[予約]	13:20(40分)CSLive/エイハンブ[予約]			14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	14:15(40分)ヨガ・ミサキ[予約]						14:00	
14:00									14:30								14:30	
14:20(40分)コンピネーションエアロ・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]			15:00	15:10(40分)ZUMBA(R)・谷口[予約]	15:10(40分)コンピネーションエアロ・ミサキ[予約]						15:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
14:30									15:30								15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
15:00					15:10(40分)コンピネーションステップ・本多[予約]	15:10(40分)コンピネーションエアロ・森田[予約]			15:30								15:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]						15:30(40分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][定員]			16:00								16:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
16:00									16:30								16:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
16:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]									16:30	16:30(40分)ジュニアダンススクール(スクール)	16:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]						16:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
17:00									17:00								17:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
17:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]									17:30	17:30(40分)ジュニアダンススクール(スクール)	17:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]						17:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
17:30(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]									18:00								18:00(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	
18:00									18:30								18:00(40分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]	
18:00(40分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]									19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプハンブPOWER	18:00(40分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]						18:00(40分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]	
18:30(40分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]									19:30								19:00(40分)キッズ体育スクール(上級者)[スクール][定員]	
19:00									20:00	19:45(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[予約]							19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]	
19:30(40分)CSLive/シェイプハンブPOWER	19:30(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]				20:10(40分)シェイプハンブ・重田[予約]				20:30	20:40(40分)コンピネーションステップ・宇田川[予約]							20:10(40分)フィットネス・アサヒ[予約]	
19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]									21:00								20:40(40分)コンピネーションステップ・宇田川[予約]	
20:10(40分)シェイプハンブ・重田[予約]									21:30	21:35(40分)CSLive/Lati Lat	21:15(40分)シェイプハンブ・鶴江[予約]						21:00(40分)フィットネス・アサヒ[予約]	
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]					21:00(40分)HOTヨガ・濱口[予約]				22:00								21:30(40分)EXCITE-CORE・鶴江[予約]	
21:00(40分)フィットネス・アサヒ[予約]									22:30								22:00(40分)フィットネス・アサヒ[予約]	
21:30(40分)コンピネーションステップ・森田[予約]																	22:30(40分)フィットネス・アサヒ[予約]	
22:00																		
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	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	曜日

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 29日(水)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 >

★				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(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(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)ホテメイトレニング[江連]予約	09:20(40分)ビュティフルボディ[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]	10:15(60分)フィールヨガ[石田]予約			10:20(40分)ホテメイトレニング[江連]予約		10:00(60分)キッズ体育スクールの(児童)[スクール] [定員]		10:20(40分)コンピネーションエアロ・川崎[予約]				10:00
10:30									10:40(40分)クラブ限定STRONG Nation M・白石[予約]				10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]				11:15(40分)ZUMBA(R)くらや[予約]		11:00(60分)キッズ体育スクールの(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]				11:00
11:30	11:30(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]									11:30(40分)ピラティス・川崎[予約]			11:30
12:00	11:50(40分)有料セッション(ベリーダンス・小川)セッション[予約]												12:00
12:30					12:30(40分)コンピネーションステップ・森田[予約]		12:00(60分)キッズバレエスクール[スクール] [定員]		12:15(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	12:20(40分)シェイプアップ・富山[予約]			12:30
13:00	12:50(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:50(40分)ZUMBA(R)水口[予約]											13:00
13:30	13:40(40分)フィットアタックBEAT・平井[予約]	13:40(40分)ホテメイトレニング[江連]予約			13:25(40分)オリジナルエアロ・森田[予約]	13:15(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	13:25(60分)キッズバレエスクール(小学3～5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/リズミライト・平井[予約]		13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ホテメイトレニング[江連]予約				14:30(40分)ピラティス・川崎[予約]		14:30(90分)キッズバレエスクール(小学3～5年生)[スクール] [定員]		14:15(40分)オリジナルエアロ・川口[予約]	14:30(40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]		15:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [定員]		15:20(40分)ZUMBA(R)岡本[予約]		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]			15:20(40分)ヨガ・水谷[予約]			15:30
16:00			16:00(60分)キッズ体育スクールの(幼児・児童)[スクール] [定員]						16:10(60分)キッズ新体操スクールの3歳～小学生未満[スクール] [定員]	16:10(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BEAT[予約]			16:30
17:00			17:00(60分)キッズ体育スクールの(児童)[スクール] [定員]		17:10(40分)シェイプアップ・野中[予約]								17:00
17:30							17:20(60分)キッズ新体操スクールの1～2年生[スクール] [定員]						17:30
18:00			18:00(60分)キッズ体育スクールの(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
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の(児童)[スクール] [定員]				19:30(40分)ZUMBA(R)白石[予約]	19:30(60分)キッズ新体操スクールの小学3～6年生[スクール] [定員]					19:30
20:00			20:00(60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)シェイプアップ・森田[定員]												20:30
21:00			20:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]										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