

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6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	
08:15(40分)健康体操・江 瀬[予約]	09:20(40分)シェイプバン ド・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 康本権拳[予約]		09:15(40分)健康体操・田 島[予約]						09:00	
08:30									08:30								08:30	
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 /ウェーブヨガ・田島[予約]			10:00	10:20(30分)CSLive/か らだくティブ[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	
10:30									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 じめて本権拳[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)ZenYoga・石 田[予約]	10:55(40分)有料セッショ ン/ボディメイク・田 島[セッション][予約]						11:00	
11:30									11:30								11:30	
11:50(40分)有料セッショ ン/ボディメイク・森田[セ ッション][予約]	11:50(40分)ピラティス・渡 辺[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 t[予約]						12:00	
12:00						12:10(30分)STEP jam・ 栗山[予約]			12:30								12:30	
12:30									12:30								12:30	
12:40(30分)Fit Fun・水 口[予約]									13:00	13:40(30分)デュエットプロジェク ト/ダンス&ヒーリング・石田[予 約]							13:00	
13:00									13:00								13:00	
13:20(40分)シェイプバン ド・森田[予約]	13:20(40分)ボディケアス クール・江瀬[予約]				13:20(40分)ボディメイク /ランニング・江瀬[予約]	13:20(40分)CSLive/エ イザンパ[予約]			13:30	13:25(40分)シェイプバン ド・坂田[予約]	13:10(40分)CSLive/シン ブルエアロ[予約]						13:30	
13:30									13:30								13:30	
14:20(40分)コンピネー ションエアロ・江瀬[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)ボディコアバ ランス・栗山[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	
14:30									14:30								14:30	
15:00						15:10(40分)コンピネー ションエアロ・森田[予約]			15:00		15:10(40分)コンピネー 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(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員]									15:30								15:30	
16:00						15:30(60分)キッズダンス スクール【幼児】[スクール] [定員]			16:00								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								16:00	
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【幼児】[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	
17:00									17:00								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	
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	
18:00									18:00								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	
18:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員]									18:30								18:30	
18:00(60分)キッズ体育ス クール【上級者】[スク ール][定員]									19:00								19:00	
18:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール][定員]									19:00	19:10(30分)CSLive/シェ イプハングPOWER							19:00	
18:30									19:30								19:30	
18:30(30分)CSLive/ヒューテフ ロ/エクササイズ&バックヤ ード						19:30(40分)シンプルエア ロ・川崎[予約]			19:30								19:30	
19:45(40分)ZUMBA(R) ・渡辺[予約]	20:10(40分)シェイプバン ド・重田[予約]								20:00	19:45(40分)コンピネーシ ョンエアロ・宇田川[予約]							20:00	
20:00									20:00								20:00	
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]						20:20(40分)フィットアタ クBEAT・竹島[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]	20:15(40分)エアサイル/フット ボール/ダンス/ボクシング						20:30	
20:30									21:00								21:00	
21:10(40分)HOTヨガ・濱 口[予約]						21:10(20分)CSLive/メチカホフ イスト/スリッパズ[予約]			21:00								21:00	
21:30									21:30	21:35(40分)CSLive/Lati t[予約]	21:15(40分)シェイプバン ド・森田[予約]						21:30	
21:30(40分)コンピネー ションステップ・森田[予約]						21:30(30分)EXCITE-C ORE・森田[予約]			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	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05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)、6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	★				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)ホディメイト レニング[江連]予約	09:20(40分)ビュティフ ロニング[石田]予約							09:30(40分)コンピネ ジョンエアロ・川崎[予約]				09:30
10:00	10:10(40分)コンピネ ジョンエアロ・江連[予約]	10:15(60分)フィールヨガ 石田[予約]			10:20(40分)ホディメイト レニング[江連]予約	10:15(60分)クラブフィットネス エアロ[石田]予約			10:20(40分)インブル 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 クールの幼児[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 ォールピラティス[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/パーソナル・小川[セ ッション]予約					12:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO[予約]							12:00
12:30	12:30(40分)CSLive/シ ェイパンプ[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R) 水口[予約]			12:30(40分)コンピネ ジョンステップ・森田[予約]	12:20(60分)キッズバド ミントン[スクール] [定員]			12:15(40分)CSLive/ダン スWAVE[予約]	12:20(40分)シェイパ ンプ・富山[予約]			12:30
13:00									13:10(50分)有料セッ ション/森田[セッ ション]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)ホディコア ダンス・栗山[予約]			13:25(40分)オリジナル エアロ・森田[予約]	13:15(40分)CSLive/シ ェイパンプ[予約]	13:25(60分)キッズバド ミントン[スクール] [定員]			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)ホディメイト 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)キッズバド ミントン[スクール] [定員]			14:15(40分)オリジナル エアロ・川口[予約]	14:30(90分)CSLive/シ ェイパンプ 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 アサイクルフットネ ス/ハ アライト[予約]			15:20(40分)ヨガ・水谷 [予約]				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]	16:00(60分)キッズ体育ス クールの幼児[スクール] [定員]			16:20(40分)シンブルス テップ・川崎[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]			16:10(40分)シンブルス テップ・森田[予約]	16:20(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT[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 ァイトアタックPRO					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
20:00													20:00
20:30	20:20(40分)シェイパ ンプ・森田[定員]	20:30(90分)CSLive/エ アサイクルフットネ ス/リズミライ ト[予約]											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