

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 20日(月)については以下のプログラム、運営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 >

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	曜日
08:00																	08:00
08:30																	08:30
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・駒江[予約]		09:10(30分)みんなで体操・ラジナ体操		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]		09:20(40分)CSLive/健康本権拳[予約]		09:15(40分)健康体操・田島[予約]		09:10(30分)みんなで体操・ラジナ体操					09:00
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]		10:20(30分)CSLive/からだクアーツ[予約]		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
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(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・田島[セッション][予約]							11:00
11:30																	11:30
11:50(40分)有料セッション/ダンス・越前[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]		11:50(40分)CSLive/Lati Lat[予約]									11:50
12:00																	12:00
					12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]			12:00(30分)Fit Fun・小寺[予約]									12:00
12:30																	12:30
					12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]			12:40(30分)デュエトロジック/ダンス&ヒーリング・石田[予約]		12:40(30分)エアリアルフィットネス/リズムヨガ・中村[予約]							12:30
13:00																	13:00
					13:20(40分)ボディメイク/ヘンタ・江連[予約]	13:20(40分)CSLive/エイブハンブ[予約]		13:25(40分)シェイプハンブ・高山[予約]		13:20(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]							13:00
13:30	13:30(40分)シェイプハンブ・野中[予約]	13:20(40分)ボディメイク/ヘンタ・江連[予約]															13:30
14:00																	14:00
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)シンプルステップ・森田[予約]	14:10(40分)ボディコア/バラン・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)コンピネーションエアロ・本多[予約]	15:10(40分)コンピネーションエアロ・森田[予約]		15:00(60分)キッズ体育スクー(幼児)[スクール][定員]		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(幼児)[スクール][定員]		15:00(60分)キッズ体育スクー(幼児)[スクール][定員]				15:00
15:30																	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
					16:00(60分)キッズ体育スクー(幼児・児童)[スクール][定員]			16:00(60分)キッズ体育スクー(幼児・児童)[スクール][定員]			16:00(60分)キッズ体育スクー(幼児・児童)[スクール][定員]		16:00(60分)キッズ体育スクー(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]			16:00(60分)キッズ体育スクー(幼児・児童)[スクール][定員]		16:00(60分)キッズ体育スクー(幼児・児童)[スクール][定員]				16:30
17:00																	17:00
					17:00(60分)キッズ体育スクー(児童)[スクール][定員]			17:00(60分)キッズ体育スクー(児童)[スクール][定員]			17:00(60分)キッズ体育スクー(児童)[スクール][定員]		17:00(60分)キッズ体育スクー(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
18:00																	18:00
					18:00(60分)キッズ体育スクー(上級者)[スクール][定員]						18:00(60分)キッズ体育スクー(上級者)[スクール][定員]		18:00(60分)キッズ体育スクー(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
19:00																	19:00
																	19:00
19:30	19:30(30分)CSLive/ヒューネブ/ダンス&リズム&パルクライ				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]				19:10(30分)CSLive/シェイプハンブPOWER							19:30
19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]																	19:45
20:00	20:10(40分)フィットアタック/高田・高山[予約]																20:00
					20:20(40分)フィットアタック/BEAT・竹高[予約]	20:15(40分)CSLive/エアリアル/ダンス&リズム・宇田川[予約]				20:15(40分)エアリアル/フィットネス/リズムヨガ・中村[予約]							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]																20:30
21:00																	21:00
					21:10(40分)HOTヨガ・濱口[予約]	21:10(20分)CSLive/メチオカ/フィットネス/シリーズ[予約]											21:00
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/DRE・駒江[予約]				21:15(40分)シェイプハンブ・駒江[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

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 20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) [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	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)ホディメイトレニング[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(40分)CSLive/ハワイヨギ[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)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)クラブ限定/STRONG Nation M・白石[予約]			10:20(40分)インブルエアロ・川崎[予約]	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]												11:00
11:30					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(40分)ヒラチス・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	11:50(40分)CSLive/フィロソフィア[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]								12:30
13:00	12:50(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	12:45(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]	13:35(40分)ホディコアダンス・栗山[予約]	13:30(60分)クラブ限定/はつらつ運動スクール[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/シェイプアップ[予約]	13:25(60分)キッズバレースクール(小学生～3年生)[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]			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)ヒラチス・川崎[予約]		14:30(90分)キッズバレースクール(小学生～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]	14:30(60分)CSLive/シェイプアップPOWER[予約]			14:30
15:00													15:00
15:30					15:20(40分)ZUMBA(R)岡本[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(幼児)[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)フィットアタックPRO・野中[予約]	16:10(60分)キッズ新体操スクール(3歳～6年生未満)[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/フィットアタックBEAT[予約]			16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30					18:30(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(小学生～6年生)[スクール]定員						18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/フィットアタック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(小学生～6年生)[スクール]定員						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