

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年08月 -

8日(木)、19日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

9日(土)、9日(日)、10日(月)、11日(火)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 >

月				火				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	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	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・駒江[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]			09:30	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					
	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]				10:20(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									10:00										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)ZenYoga・石田[予約]								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]			12:10(30分)STEP jam・栗山[予約]	11:55(40分)ヨガ・知念[予約]			12:00	12:00(30分)Fit Fun・小寺[予約]	11:50(40分)CSLive/Lat Lat[予約]							12:00					
12:30									12:30										12:30				
13:00									13:00										13:00				
13:30	13:30(40分)シェイプアップ・野中[予約]	13:20(40分)ボディアップ・江連[予約]			13:20(40分)ボクティメイキング・江連[予約]	13:20(40分)CSLive/シェイプアップ・江連[予約]			13:30	13:25(40分)シェイプアップ・高山[予約]	13:20(40分)CSLive/シェイプアップ・高山[予約]							13:30					
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)ボクティメイキング・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					
15:00									15:00										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					
16:00									16:00										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					
17:00									17:00										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					
18:00									18:00										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					
19:00									19:00										19:00				
19:30									19:30									19:30					
	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	20:10(40分)フィットアタックBEAT・高山[予約]			20:20(40分)フィットアタックBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイルフィット・中村[予約]				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										20:00				
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	20:40(40分)コンディネーションステップ・宇田川[予約]								20:30					
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	21:35(40分)CSLive/Lat Lat								21:30					
22:00									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	第1スタジオ	第2スタジオ	マルテスタジオ	ジムエリア

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年08月 -

8日(木)、19日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

9日(土)、9日(日)、10日(月)、11日(火)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]: 予約が必要ですが [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(5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(5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(5分)みんなで体操・ラジオ体操	09:00
09:30	09:20(40分)ホリディメイク レッスン [江連] [予約]	09:20(40分)ビューティ レッスン [江連] [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 ーヨガ [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(60分)キッズ体育スクール(上級者) [スクール] [定員]				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)フィールヨガ 石田 [予約]			10:20(40分)ホリディメイク レッスン [江連] [予約]	10:15(40分)★クラブ限定 フィットネス/小・中学生 [予約]		10:20(40分)シンブルエ ロ・川崎 [予約]		10:40(40分)★クラブ限定 STRONG Nation M・白石 [予約]		10:30(40分)みんなで体操・ラジオ体操	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					11:15(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]			11:40(10分)ジムスカーンで ストレッチ	11:30
12:00	11:50(40分)有料セッ ション/ベリ・デニス・小川 [セ ッション] [予約]	11:50(40分)CSLive/フ ィーリング [予約]								11:30(40分)ピラティス・川 崎 [予約]			12:00
12:30						12:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO [予約]	12:00(60分)キッズバシ エスクール [スクール] [定員]	12:30(40分)コンピネー ションステップ・森田 [予約]		12:15(40分)CSLive/ダン スWAVE [予約]	12:20(40分)シェイパン プ・高山 [予約]		12:30
13:00	12:30(40分)CSLive/シェ イパンプ [予約]	12:45(40分)ZUMBA (R) ・水谷 [予約]										13:00(40分)みんなで体操・ラジオ体操	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)ホリディ ダンス・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 イパンプ [予約]	13:25(60分)キッズバシ エスクール(小・中・高 生)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 ムライト・平井 [予約]		13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ホリディメイク レッスン [江連] [予約]				14:30(40分)ピラティス・川 崎 [予約]		14:30(30分)キッズバシ エスクール(小・中・高 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]	14:20(40分)CSLive/シェ イパンプ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/ パワーライト [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)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(小・中・高 生)未開 [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(40分)みんなで体操・ラジオ体操	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]								16:30
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)シェイパ ンプ・野中 [予約]								17:00
17:30							17:20(60分)キッズ新体 操スクール(小・中・高 生)1～2年 [スクール] [定員]					17:30(40分)みんなで体操・ラジオ体操	17:30
18:00													18:00
18:30			18:30(60分)キッズダンス スクール(児童) [スクール] [定員]		18:30(120分)卓球(フリー タイム)	18:40(40分)ヨガ・Sachi [予約]	18:30(60分)キッズ新体 操スクール(小・中・高 生)3～6年生 [スクール] [定員]	18:30(60分)みんなで体操・ラジオ体操					18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO			19:30(10分)キッズ新体操 スクール(小・中・高生) [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・中・高 生)3～6年生 [スクール] [定員]	19:30(40分)みんなで体操・ラジオ体操					19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワー ライト [予約]											20:00
20:30	20:20(40分)シェイパ ンプ・森田 [定員]												20:30
21:00		20:30(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/リズ ムライト [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