

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年09月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23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 >

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)みんなで体操・ラジオ体操	09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/着量エクササイズ・田島[予約]		09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操	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)みんなで体操・ラジオ体操						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					
10:30				10:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操			10:40(10分)ジムスモ/みんなで作る・みんまなでダンス		10:30				10:55(40分)有料セッション/ボクティメイキング・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]			11:00	11:10(40分)ZenYoga・石田[予約]								11:00					
11:30				11:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操			11:20(30分)STEP jam・栗山[予約]	11:55(40分)ヨガ・知念[予約]	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]							12:00	12:00(30分)Fit Fun・小寺[予約]	11:50(40分)CSLive/Lat Lat[予約]							12:00					
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:30	12:40(30分)デュエトロジック・スチーム&ヒーリング・石田[予約]	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/スリムヨガ・中村[予約]							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		15:10(40分)コンディ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)コンディネーションエアロ・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]		15:00	15:10(40分)コンディネーションエアロ・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					
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(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				16:00(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	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(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				17:00(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	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(60分)キッズ体育スクール・〔上級者〕〔スクール〕[定員]						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					
18:30	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(30分)CSLive/ビューティロジック・アーム&バッククワイエット・熊倉		19:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操	19:30(40分)シンブルエアロ・川崎[予約]	19:15(40分)ヨガ・鶴田[予約]		19:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操	19:30	19:45(40分)コンディネーションエアロ・宇田川[予約]			19:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操					19:30					
20:00	19:45(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・高山[予約]			20:20(40分)ファイトアタックBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクル/コア&パワー・山内[予約]			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]			20:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操					20:30	20:40(40分)コンディネーションステップ・宇田川[予約]			20:15(40分)エアサイクル/フィットネス/スリムヨガ・森田[予約]					20:30					
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・廣田[予約]				21:10(20分)CSLive/メソッド・カルティオ・スリムシリーズ[予約]			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]			21:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操	21:30(30分)EXCITE-CORE・駒江[予約]				21:30	21:35(40分)CSLive/Lat Lat			21:15(40分)シェイプアップ・駒江[予約]					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09月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]				09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]		09:00
09:30	09:20(40分)ホリディメイク レニング・江連[予約]	09:20(40分)ビューティ ロジック・スミス&ヒ ーリング・石田[予約]					09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]				09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕 [定員]		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 ・ヘンning[江連[予約]	10:15(40分)★クラブ限定 フィットネス・ライオン[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
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]				11:30
12:00	11:50(40分)有料セッシ ョン(ベリ・デ・ス・小川)〔セ ッション〕[予約]	11:50(40分)CSLive/フイ ルビタニス[予約]								11:30(40分)ピラティス・川 崎[予約]		11:40(10分)ジムス・みんをで ・レン・みんをで・レン	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]			12:15(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 イパング[予約]	12:45(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]								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 ェイパング[予約]	13:25(60分)キッズバシ エスクール(小学3年 生・小学3年生〔スクール〕[定 員]			13:10(50分)有料セッシ ョン・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 レニング・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(小学3年 生・小学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(30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 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(小学3 年生・小学3年生〔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]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ運動 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(10分)ジムス・みんをで ・レン・みんをで・レン	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(小学1 年生・小学2年生〔スクール〕[定 員]					17:30(10分)ジムス・みんをで ・レン・みんをで・レン	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 ・)	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3 年生・小学3年生〔スクール〕[定 員]						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)ホリディメイク レニング・江連[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(小学3 年生・小学3年生〔スクール〕[定 員]						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) ・KAO[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