

セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

12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					08:00				
08:30									08:30					08:30					08:30				
09:00									09:00					09:00					09:00				
09:30	09:15(40分)健康体操・江瀬[予約]	09:20(40分)シェイプ・鶴江[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/着量エクササイズ・田島[予約]			09:30	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					09:30				
10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	10:10(30分)Fit Fun・小寺[予約]			10:05(40分)コンビ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				
10:30				10:20(5分)みんなの体操・ラジオ体操					10:30					10:30					10:30				
11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・寺島[予約]	11:00(40分)ヨガ・尾島[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					11:00				
11:30				11:10(5分)みんなの体操・ラジオ体操					11:30					11:30					11:30				
12:00		11:50(40分)ピラティス・遠坂[予約]			11:50(40分)有料セッション/ダンス・くらやセッション[予約]	11:55(40分)ヨガ・知念[予約]			12:00	12:00(30分)Fit Fun・小寺[予約]				12:00					12:00				
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:30	12:40(30分)ヒュー・プロジェクト・山本[予約]	12:30(40分)エアサイクル・山本[予約]			12:30					12:30				
13:00									13:00					13:00					13:00				
13:30	13:30(40分)シェイプ・野中[予約]	13:20(40分)ボディエクサ・江瀬[予約]			13:20(40分)ボディメイク・江瀬[予約]	13:20(40分)CSLive/シェイプハンティング[予約]			13:30	13:25(40分)シェイプ・高山[予約]	13:20(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]			13:30					13:30				
14:00									14:00					14:00					14:00				
14:30	14:20(40分)コンビネーションエアロ・江瀬[予約]	14:20(40分)ヒップホップ・山本[予約]			14:20(40分)シンブルステップ・森田[予約]	14:10(40分)ボディコア・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					14:30				
15:00		15:10(40分)コンビネーションステップ・本多[予約]			15:10(40分)コンビネーションエアロ・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)コンビネーションエアロ・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					15:00				
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール〔スクール〕[定員]								15:30					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					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					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					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(60分)キッズダンススクール・〔幼児)〔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					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					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					18:30				
19:00									19:00					19:00					19:00				
19:30		19:30(30分)シェイプ・POWER・鶴江[予約]		19:10(5分)みんなの体操・ラジオ体操	19:30(40分)シンブルエアロ・川嶋[予約]	19:15(40分)ヨガ・鶴田[予約]			19:30	19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]				19:30					19:30				
	19:45(40分)ZUMBA(R)・遠坂[予約]																						
20:00		20:10(40分)フィットアタックBEAT・高山[予約]				20:15(40分)CSLive/エアサイクル・山本[予約]			20:00					20:00					20:00				
20:30	20:40(40分)有料セッション/エアロピクス・森田セッション[予約]				20:20(40分)フィットアタックBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクル・山本[予約]			20:30	20:40(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]				20:30					20:30				
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・岡本[予約]				21:10(20分)CSLive/エアサイクル・山本[予約]			21:00					21:00					21:00				
21:30	21:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]					21:30(30分)EXCITEーBOD・鶴江[予約]			21:30	21:35(40分)CSLive/Lat Lat	21:15(40分)シェイプ・鶴江[予約]			21:30					21:30				
22:00									22:00					22:00					22:00				
22:30									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10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

12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) [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(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)ホリディメイト レーニング〔LIVE〕[予約]	09:20(40分)ビューティフル モーニング〔LIVE〕[予約]							09:30(40分)コンピネーションエアロ・川崎〔予約]	09:40(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〔LIVE〕[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)HOTファイ ヤが 石田〔予約]			10:20(40分)ホリディメイト レーニング〔LIVE〕[予約]	10:15(40分)★クラブ限定 フィットネス/石田〔予約]		10:30(40分)コンピネ ーションエアロ・川崎〔予約]	10:30(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)みんなの笑顔でラジオ体操	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)ジムをみんなでお しゃべりみんなの笑顔で	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 ィーバダンス・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)コンピネ ーションステップ・森田〔予約]		12:20(60分)キッズバシ エスクール(スクール)〔定 員]	12:30(40分)みんなの笑顔でラジオ体操	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(40分)みんなの笑顔でラジオ体操	12:30
13:00	12:50(40分)CSLive/シェ イパング〔予約]	12:45(40分)ZUMBA(R) ・水口〔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3～6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/ハワー・ライ ト・平井〔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)ホリディコ ア・ラン・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]			13:50(30分)ホリディ アスレチック・田島〔予約]							13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(40分)ホリディメイト レーニング〔LIVE〕[予約]				14:30(40分)ピラティス・川 崎〔予約]	14:30(60分)用具セッシ ョン/森田〔セッション〕[予約]	14:30(90分)キッズバシ エスクール(小学3～6年 生)〔スクール〕[定 員]						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]		15:20(40分)ZUMBA(R) ・岡本〔予約]	15:25(40分)CSLive/エ アサイクルフィットネス/ ハワー・ライド〔予約]			15:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT〔予約]	15:20(40分)HOTヨガ・水 谷〔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]												15:30
16:00		16:00(60分)キッズアド ベンチャー(幼児・児童)〔ス クール〕[定員]	16:00(60分)キッズ体育 スクール(児童)〔ス クール〕[定員]				16:10(60分)キッズ新体操 スクール(小学3～6年 生)〔スクール〕[定員]	16:10(40分)シンブルス テップ・森田〔予約]				16:10(10分)みんなの笑顔でラジオ体操	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]				16:15(40分)シンブルス テップ・川崎〔予約]	16:20(40分)フィットアタ ックPRO・野中〔予約]							16:30
17:00		17:00(60分)キッズアド ベンチャー(小学3～6年 生)〔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]		17:10(40分)シェイパ ング・野中〔予約]		17:20(60分)キッズ新体操 スクール(小学1～2年 生)〔スクール〕[定員]						17:00
17:30													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)〔予約]	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3～6年 生)〔スクール〕[定員]	18:30(10分)みんなの笑顔でラジオ体操					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)みんなの笑顔でラジオ体操		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(10分)みんなの笑顔でラジオ体操					19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/ハ ワー・ライド〔予約]											20:00
20:30	20:20(40分)シェイパ ング・森田〔定員]			20:30(10分)みんなの笑顔でラジオ体操									20:30
21:00		20:50(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/ ライド〔予約]											21:00
21:30	21:15(40分)ZUMBA(R) ・KAORI〔定員]			21:15(10分)みんなの笑顔でラジオ体操									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