セントラルフィットネスクラブ　24　武蔵小杉 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

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				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
08:30																	08:30
09:00				09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操				09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操				09:10(5分)みんなで体操・ラジオ体操					09:00
09:30	09:15(40分)健康体操・江連[予約]	09:20(40分)シェイプバンプ・鈴江[予約]			09:25(30分)Fit Fun・佐藤[予約]	09:20(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・田島[予約]			09:20(40分)CSLive/健康太極拳[予約]	09:15(40分)健康体操・田島[予約]							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]			10:20(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				10:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・みんなで筋トレ				10:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・みんなで筋トレ				10:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・みんなで筋トレ					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）・くらやく[予約]	11:05(40分)フィールピラティス・石田[予約]			11:10(40分)ZenYoga・石田[予約]	10:55(40分)有料セッション/ボディメイキング・田島[セッション][予約]							11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・みんなでストレッチ				11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトマシン説明会				11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・みんなで筋トレ					11:30
12:00		11:50(40分)ピラティス・渡辺[予約]			11:50(40分)有料セッション/ダンス・くらやくセッション][予約]	11:55(40分)ヨガ・知念[予約]			12:00(30分)Fit Fun・小寺[予約]	11:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]							12:00
12:30		12:40(30分)Fit Fun・水口[予約]							12:40(30分)ビューティプロジェクト/スムースヒーリング・石田[予約]	12:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中野[予約]							12:30
13:00		13:20(40分)ボディケアストレッチ・江連[予約]			13:20(40分)ボディメイクトレーニング・江連[予約]	13:20(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]			13:25(40分)シェイプバンプ・富山[予約]	13:25(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]							13:00
13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・野中[予約]																13:30
14:00						14:10(40分)ボディコアバランス・栗山[予約]											14:00
14:30	14:20(40分)コンビネーションエアロ・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]				14:20(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)コンビ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]			15:10(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(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
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(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
16:30	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]								16:30
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(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
17:30	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(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(60分)キッズ体育スクール・【上級者】[スクール][定員]			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
19:00						19:15(40分)ヨガ・鶴岡[予約]				19:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER							19:00
19:30	19:45(40分)ZUMBA（R）・渡辺[予約]	19:30(30分)シェイプバンプPOWER・鈴江[予約]		19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトマシン説明会	19:30(40分)シンプルエアロ・川崎[予約]			19:40(10分)マスペンションエクササイズ・TRXサークル				19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトマシン説明会					19:30
20:00		20:10(40分)ファイトアタックBEAT・富山[予約]			20:20(40分)ファイトアタックBEAT・竹島[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]			19:45(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[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]			20:40(10分)サーキット&トレーニング&ストレッチ				20:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトマシン説明会	20:40(40分)コンビ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/リズムライド・鈴江[予約]						20:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・みんなでストレッチ	20:30
21:00		21:10(40分)HOTヨガ・岡本[予約]				21:10(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[予約]											21:00
21:30	21:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]			21:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトマシン説明会	21:30(30分)EXCITE一BODY・鈴江[予約]			21:40(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・ハイパートレーニング	21:35(40分)CSLive/LatiLati	21:15(40分)シェイプバンプ・鈴江[予約]		21:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトマシン説明会				21:30
22:00																	22:00
22:30																	22:30
	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	月				火				水				木				曜日

作成日:2026/10/28 10:01:43

セントラルフィットネスクラブ　24　武蔵小杉 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

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	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	
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
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・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)ボディメイクレーニング・江連[予約]	09:20(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・石田[予約]			09:30(40分)コンビネーションエアロ・川崎[予約]	09:40(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]			09:30
10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロ・江連[予約]						10:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][定員]		10:00
10:30		10:15(40分)HOTフィールヨガ・石田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・みんなでストレッチ	10:30(40分)シンブルエアロ・川端[予約]	10:40(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・白石[予約]		10:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトやジム器具全	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:10(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]			11:25(40分)ファイトアタックBEAT・平井[予約]		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				11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトやジム器具全		11:30(40分)ピラティス・川端[予約]		11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・みんなで筋トレ	11:30
12:00	11:50(50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/フィールピラティス[予約]							12:00
12:30					12:15(40分)CSLive/LatiLat[予約]	12:20(40分)シェイプバンプ・富山[予約]			12:30
13:00	12:50(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]	12:45(40分)ZUMBA（R）・水口[予約]			13:10(50分)有料セッション/ステップ・森田[セッション][予約]				13:00
13:30	13:40(40分)ファイトアタックBEAT・平井[予約]	13:35(40分)ボディコアバランス・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]			13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・平井[予約]			13:30
14:00					14:15(40分)オリジナルエアロ・川口[予約]	14:20(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER[予約]			14:00
14:30	14:30(40分)ボディメイクレーニング・江連[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/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)キッズ運動能力開発スクール（幼児）[スクール][定員]								15:30
16:00		16:00(60分)キッズチアダンススクール[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]		16:10(40分)シンブルステップ・森田[予約]				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]							16:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトやジム器具全	16:30
17:00		17:00(60分)キッズチアダンススクール[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
17:30								17:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・みんなでストレッチ	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
19:00									19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			19:40(10分)サーキットトレーニング/HITトレーニング					19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]							20:00
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・坂田[定員]	20:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		20:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・フリーウェイトやジム器具全					20:30
21:00									21:00
21:30	21:15(40分)ZUMBA（R）・KAORU[定員]			21:40(10分)ストスペンションエクササイズ・TRXトレーニング					21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
	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	土				日				曜日

作成日:2026/10/28 10:01:43