

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。  
 29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 >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	
08:00																						08:00
08:30	08:30(60分)クラブ 限定「にっこ」系系体操教室[スクール][予約]			09:40(40分)ヨガ・eri(鳥村)[予約]			09:20(40分)有料セッション「風鈴・大橋・森田」[セッション][予約]												08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			08:30
10:00	10:10(40分)健康体操・神原[予約]			10:35(40分)フラエクササイズ・eri(鳥村)[予約]			10:10(40分)健康気功法・香田[予約]												09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30(40分)ヨガ・大橋[予約]		10:00
10:30				10:40(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]			10:30(30分)FIT jam・石井[予約]												10:40(40分)ヨガ・大橋[予約]			10:30
11:00	11:10(30分)コンピネーションエアロ・今野[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[ライブ]		11:35(40分)健康体操・中村[予約]			11:00(30分)シンプルダンスアップ「花末」[予約]												11:00(40分)コンピネーションエアロ・大橋[予約]			11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/豪華豪華スタッフ			11:50(40分)ピラティス・望月(健)[予約]												11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	11:40(60分)有料セッション「ヒップホップ・大智」[セッション][予約]		11:30
12:00	12:00(40分)ビューティフル・カ・ス・ム・ス・ローリング(黒瀬)[予約]	12:00(40分)ファンクショナルレニング(今野)[予約]		12:30(40分)ZUMBA「R」(磯邊)[予約]			12:00(30分)コンピネーションエアロ・高島[予約]												12:00(40分)ピラティス・竹内[予約]			12:00
12:30				12:30(40分)ZUMBA「R」(磯邊)[予約]			12:30(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]															12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(30分)CSLive/ビューティフル(SENKAI)[予約]		13:30(30分)「CORE TRAINING」(磯邊)[予約]			12:50(40分)ヨガ・高島[予約]												13:00(40分)シェイプアップ40・大橋(康)[予約]			13:00
13:30				13:30(30分)「CORE TRAINING」(磯邊)[予約]			13:30(40分)ピラティス・浦瀬[予約]												13:10(40分)ヒップホップ・大智[予約]			13:30
14:00	14:10(40分)ファンクショナルピラティス・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスアップ		14:30(30分)「コアバランス」・望月(健)[予約]			14:30(40分)ピラティス・中村[予約]												14:00(40分)ピラティス・中村[予約]			14:00
14:30				14:40(40分)CSLive/ピラティス[予約]			14:30(40分)ピラティス・中村[予約]												14:00(40分)スタジオレニング「セッション」[予約]			14:30
15:00																					15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(195分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:20(40分)有料セッション「ダンス・香田」[セッション][予約]											15:30(60分)スタジオレニング「セッション」[予約]			15:30	
16:00				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]												15:50(40分)コンピネーション「セッション」・渡瀬[予約]	16:00(60分)スタジオレニング「セッション」[予約]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]												16:00(40分)ピラティス・志賀[予約]			16:30
17:00																					17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]												17:00(40分)ワークアウトヨガ・富田[予約]	17:00(60分)スタジオレニング「セッション」[予約]		17:30
18:00																					18:00	
18:30																					18:30	
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋[予約]	19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]		19:00(40分)ヨガ・足立[予約]			19:00(40分)「クラブ限定」バレット・小川[予約]											18:40(10分)ジムスモ/豪華豪華スタッフ			19:00	
19:30																					19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA「R」・AKIKO[予約]			20:00(40分)コンピネーションステップ「花末」[予約]			19:50(40分)ピラティス・浦瀬[予約]												20:10(40分)エアサイクルフィットネス「パワーキッド」・大橋(康)[予約]			20:00
20:30	20:20(40分)ピラティス・上原[予約]			20:00(40分)ピラティス・上原[予約]			20:00(40分)ピラティス・上原[予約]												20:20(40分)ZUMBA「R」・大木[予約]			20:30
21:00																					21:00	
21:30																					21:30	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日

休館日