

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2024年05月 -

2日(木)、8日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
4日(土)、6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(別途入室手続き、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]						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]						10:00(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]			10:00(40分)コンピネーションエアロ・大橋[予約]			10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:40(40分)ヨガ・大橋[予約]			10:00		
10:30				10:45(10分)ジムスモ/ホップアップ[予約]			10:40(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]						10:50(40分)コンピネーションステップ・足立[予約]			10:45(10分)ジムスモ/ホップアップ[予約]			10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	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[予約]		11:35(40分)健康体操・中村[予約]			11:00(30分)シンプルエアロ/栗本[予約]						11:00(40分)CSLive/ダンスエアロ・高橋[予約]			11:00(40分)CSLive/ダンスエアロ・高橋[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・大賀」[セッション][予約]			11:00		
11:30				11:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ			11:30(30分)エアロバイク/高橋[予約]						11:50(40分)コンピネーションエアロ・大久保[予約]			11:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ			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・大賀」[セッション][予約]			11:30		
12:00	12:00(40分)ビューティプログラム/スモ/ローリング[予約]	12:00(40分)ファンクショナルトレーニング/今野[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)コンピネーションエアロ・大久保[予約]			12:00(40分)ビューティプログラム/スモ/ローリング[予約]						12:00(40分)エアロバイク/分木/ハイランド/竹内[予約]	12:00		
12:30				12:30(40分)ZUMBA(大橋) [予約]			12:30(40分)ZUMBA(大橋) [予約]						12:30(40分)エアロバイク/高島[予約]			12:30(40分)ZUMBA(大橋) [予約]							12:30		
13:00	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(30分)CSLive/ビューティプログラム/LEO[予約]					12:50(40分)ヨガ・高島[予約]						13:00(40分)ヨガ・高島[予約]			13:00(40分)エアロバイク/高島[予約]							13:00		
13:30				13:30(30分)CORE TRAINING(藤原) [予約]			13:30(30分)エアロバイク/高島[予約]						13:30(40分)ヨガ・高島[予約]			13:30(40分)エアロバイク/高島[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/大賀[予約]		13:50(30分)コアバランス・望月(健) [予約]			13:50(40分)コンピネーション/ダンス・高島[予約]						13:50(30分)コアバランス・望月(健) [予約]			13:50(40分)コンピネーション/ダンス・高島[予約]							14:00		
14:30				14:40(40分)CSLive/ピラティス[予約]			14:30(40分)コンピネーション/菊地[予約]						14:30(40分)コンピネーション/菊地[予約]			14:40(40分)CSLive/ピラティス[予約]							14:30		
15:00							15:20(40分)有料セッション「ダンス・高橋」 [セッション][予約]						15:20(40分)有料セッション「ダンス・高橋」 [セッション][予約]										15:00		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(15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]			15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]						15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30(15分)キッズダンススクール[スクール]				15:30		
16:00																15:50(40分)コンピネーションステップ・浅木[予約]			16:00(60分)スタジオレントナル[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]						16:30(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(60分)スタジオレントナル[セッション][予約]			16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	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]						17:30(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		
18:00																							18:00		
18:30																							18:30		
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋[予約]			19:00(40分)ヨガ・足立[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]		19:00(40分)クラブ限定「バレット・小川」 [予約]						19:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]			19:00(40分)クラブ限定「バレット・小川」 [予約]							19:00		
19:30		19:20(40分)ヒップホップ上原[予約]											19:30(30分)CORE TRAINING(大橋) [予約]			19:20(40分)ヒップホップ上原[予約]						19:30(30分)CORE TRAINING(大橋) [予約]	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・栗本[予約]			20:00(40分)エアロバイク/高橋[予約]						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・栗本[予約]						20:00(40分)エアロバイク/高橋[予約]	20:00		
20:30	20:20(40分)ピラティス上原[予約]			20:20(40分)ピラティス上原[予約]			20:20(40分)ピラティス上原[予約]						20:20(40分)ピラティス上原[予約]			20:20(40分)ピラティス上原[予約]						20:20(40分)ピラティス上原[予約]	20:30		
21:00				20:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ			20:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ						20:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ			20:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ						20:40(10分)ジムスモ/豪華豪華ステップ	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	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日

休館日