

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29日(火)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			曜日	水			木			金			曜日	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	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	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	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
08:30	09:30(60分)クラブ限定/にこにこ元気体操教室[スクール][予約]	09:30(60分)クラブ限定/にこにこ元気体操教室[スクール][予約]		09:40(40分)ヨガ・eri(島村)[予約]	09:40(30分)フィットアタック/EAT30・田所[予約]	09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	08:30	09:20(40分)有料セッション/風鈴・大橋幸・森田[セッション][予約]			09:30(60分)フィットアタック/EAT30・田所[予約]			09:30(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]	09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:30(135分)キッズ体育スクール[スクール]			09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		08:30	
10:00	10:10(40分)健康太郎幸・神原[予約]						10:00	10:10(40分)健康気功法・香田[予約]	10:10(40分)ダンスWAVE・磯達[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ				10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	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(60分)キッズ体育スクール[スクール]		10:00	
10:30				10:35(40分)フラエクササイズ・eri(島村)[予約]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:30				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ			10:50(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	10:50(40分)有料セッション/フラ・亀田[セッション][予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]						10:30	
11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・今野[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	10:40(10分)ジムスモ/健康ステップ				11:00	11:00(30分)シンブルステップ/茂木[予約]	11:00(40分)CSLive/パイプー3が[予約]														11:00	
11:30				11:35(40分)健康体操中村[予約]			11:30			11:30(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:40(10分)ジムスモ/健康ステップ			11:40(30分)CSLive/エアロサーキット[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	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・大竹[セッション][予約]			11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		11:30	
12:00	12:00(40分)ファンクエアロ・ニニングヤ新[予約]	12:00(40分)CSLive/フィールドピラティス[予約]					12:00	12:00(30分)コンビネーションエアロ・高島[予約]															12:00	
12:30							12:30	12:30(40分)ZUMBAR・磯達[予約]	12:30(30分)からだ元気・根本[予約]				12:50(40分)ヨガ・高島[予約]										12:30	
13:00	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]					13:00																13:00	
13:30				13:30(40分)ピラティス・望月(穂)[予約]	13:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]		13:30							13:30(40分)ヨガ・黒田[予約]	13:30(60分)CSLive/フットアタックBEAT[予約]								13:30	
14:00	14:10(40分)ファンクエアロピラティス・田所[予約]						14:00										14:00(40分)フィットアタック/EAT30・大橋(康)[予約]	14:10(40分)CSLive/ピラティス[予約]					14:00	
14:30						14:30(30分)CSLive/デュエインフロンタ・BHBEE[予約]	14:30	14:30(40分)ZUMBAR・菊地[予約]															14:30	
15:00							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]			15:30	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・菊地[セッション][予約]				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		
16:00							16:00										15:50(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]	16:00(60分)スタジオリンタル[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	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズアダダンススクール[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)スタジオリンタル[セッション][予約]	16:00(40分)ピラティス・忠賀[予約]				16:00(30分)CSLive/ボディインフロンタ・ニニングヤ新[予約]	16:30	
17:00							17:00																16:50(40分)CSLive/カラダテック2[予約]	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	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																17:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ	18:00
18:30							18:30																18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	18:30
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋[予約]			19:00(40分)ヨガ・足立[予約]	19:00(30分)CSLive/ス・CORE FIGHTING[予約]		19:00			19:00(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]				19:10(40分)CSLive/HOT3が[予約]									19:00	
19:30	19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]						19:30										19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ						19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBAR・AKIKOI[予約]			20:00(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]	20:00(20分)エアサイクル/ダンス・上原[予約]	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	20:00	19:50(40分)シェイプアップ40・大橋(康)[予約]	19:50(40分)有料セッション/フラ・亀田[セッション][予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ				20:15(40分)ZUMBAR・田所[予約]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大橋(康)[予約]							20:00		
20:30		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]					20:30	20:40(30分)ス・CORE FIGHTING・大橋(康)[予約]								20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ						20:30		
21:00							21:00																21:00	
21:30							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	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	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	曜日
月			火			水			木			金			土			日						曜日

休館日