

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年07月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。

21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 [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	
09:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	09:00	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	09:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	09:00
09:30	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]			09:40(40分)ヨガ・eri(島村)[予約]	09:30(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・スタジオ	09:30	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]			09:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ			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・スタジオ	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]	09:30	
10:00	10:10(40分)健康太極拳・神原[予約]						10:00	10:10(40分)健康気功法・森田[予約]	10:10(40分)ダンスWAVE・磯邊[予約]		10:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ			10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]		10:00	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]	10:30		
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・スタジオ	10:30				10:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ			10:50(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			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]					11:00	11:00(30分)シンブルステップ/茂木[予約]	11:00(30分)Fit Fun・田所[予約]														11:00	
11:30				11:35(40分)健康体操・中村[予約]			11:30			11:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ				11:30(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・スタジオ		11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			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)ファンクダンス/ニッキー[予約]	12:00(40分)CSLive/フィールビラティス[予約]					12:00	12:00(30分)コンビネーションエアロ・高島[予約]		11:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ				11:50(40分)ZUMBAR・大橋[予約]	11:50(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・スタジオ						12:00(40分)エアサイクル/フィットネス/竹内[予約]	11:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ	12:00
12:30				12:30(40分)ZUMBAR・磯邊[予約]	12:35(30分)からだ元気・根本[予約]		12:30			12:30(30分)X-CORE TRAINING・磯邊[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	12:50(40分)ヨガ・高島[予約]																13:00
13:30				13:30(40分)ビラティス・望月[能][予約]	13:30(30分)CSLive/空せも！前後継続ダンス[予約]		13:30			13:30(30分)フィットアタックEAT30・田所[予約]														13:30
14:00	14:10(40分)ファンクダンス/ビラティス・田所[予約]						14:00			13:30(30分)エアサイクル/フィットネス/大橋[能][予約]														14:00
14:30							14:30	14:30(40分)ZUMBAR・菊地[予約]		14:30(30分)CSLive/ビュートロジック・ワエストラップ[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(195分)キッズダンススクール[スクール]		15:30								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)スタジオレントナル[セッション][予約]			16:00(40分)ビラティス・志賀[予約]	16:00(30分)CSLive/ボディファットレ・ニッキー[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
17:00							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	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
18:00							18:00																	18:00
18:30							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]			19:00	19:00(30分)CSLive/ボディファットレ・ニッキー[予約]	19:00(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]					19:10(40分)CSLive/HOTヨガ[予約]		19:00							19:00	
19:30		19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]					19:30																	19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBAR・AKIKO[予約]						20:00	19:50(40分)エアサイクル/フィットネス/高島[予約]	19:50(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]	19:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ													20:00	
20:30		20:20(40分)ビラティス・上原[予約]					20:30	20:40(30分)X-CORE FIGHTING・大橋[能][予約]		19:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ													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			月			

休館日