セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年07月 -

3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

2788± N

	月			火		课日				*				<u> </u>		曜日		±			B		
スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	ΔZ	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	94	
						09:00										09:00							
						0	19:20(40分)有料セッ												1	†		1	
3030分)CSLive/メディカルフィットネス/ :リテ防・改善(予約)	09:30(60分)クラブ限		09:40(40分)ヨガ・eri (島村) [予約]	09:40(30分)ファイトアタック日		09:30	09:20(40分)有料セッ ション/気功・太極拳・ 森田[セッション][予約	05:00:00:00:P(CSLLive/メディカルフィットネス 第二リ予防-改善(予約)								09:30	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	09:30(135分)キッズ体 育スクール[スクール]	k	
	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]		島村)[予約]	EA130-min[[P#]]	09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・スタッフ	1			09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・スタッフ				09:50(40分)フラエクサ サイズ・亀田[予約]	F	09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・スタッフ		育スクール[スクール]	09:50(40分)ヨガ・大橋 [予約]	09:45(10分)ジムスモ/脚&#	育スクール[スクール]	育スクール[スクール]	09:45(10分)ジムスモ ん筋トレ・スタッフ	
0:10(40分)健康大橋	1				んストレッチ・スタッフ	10-00	0-10(40分)健康复功	10:10(40 \cdot) \d^*\z\Z\W4	んストレッチ・スタッフ				サイズ・亀田[予約]	10:00(40分)コンピネー	んストレッチ・スタッフ	10-00		[予約]	尻引き締め・スタッフ	1		ん筋トレ・スタッフ	
0:10(40分)健康太極 k·神原[予約]				l		10.00	10:10(40分)健康気功 去·森田[予約]	VE·磯邉[予約]	`					10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[予		10.00				-			
														*1]									
			10:35(40分)フラエクサ サイズ・eri(島村)[予 約]	10:30(40分)コンヒネー ションエアロ・足立「予		10:30										10:30	10:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	10:40(40分)ヨカ・大橋 予約]		10:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			
		10:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ	約]	約]	10:45(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・スタッフ				10:45(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]	7	10:45(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・スタッフ				10:45(10分)ジムスモ/かんか ん筋トレ・スタッフ	1			
1.05(40分)コンビネー	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]					11:00	1:00(30分)シンブル ステップ・茂木[予約]	11:00(30分)Fit Fun-	-				[予約]	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]		11:00							
]] 	メンスWAVE[プ約]					1 1	ヘナック・反本[ア和]	依今しア利」						3 JAWAVELT AND						1			
			11:35(40分)健康体操 ·中村[予約]			11:30										11:30	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]			
			·中村[予約]		11:45(10分)ジムスモ/かんた ん族トレ・スタッフ	-		11:50(40分)CSL ive	/ 11:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ				11:50(30分)シェイブ/	\$ 11:50(30分)CSL ive/	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ		育スクール[スクール]		11:45(10分)ジムスモ/かんだ ん筋トレ・スタッフ	育スクール[スクール]		11:45(10分)ジムスモ ん筋トレ・スタッフ	
100(40 Q) Tark At . n + 11 L	1000(40())001 : (·			ん筋トレ・スタッフ	40.00	10.00(20(\)=\ . \ \ +	11:50(40分)CSLive ビラティス[予約]	防・改善・スタッフ				ンブ30・大谷[予約]	(11:50(30分)CSLive/ エアロサーキット[予	ん筋トレ・スタッフ	40.00			ん筋トレ・スタッフ	1	1200/40 (2) 7 7 # 7 2 1.7	ん筋トレ・スタッフ	
ーニング・今野[予約]	12:00(40分)CSLive/ フィールピラティス[予					12:00	2:00(30分)コンビネー ションエアロ・高島[予							#31		12:00					12:00(40分)エアサイクルフ- ットネス/パワーライド・竹戸 (予約)	9	
	約」					*	191																
			12:30(40分)ZUMBA(R)•磯邉[予約]	12:35(30分)からだ元 気・根本(予約)		12:30							12:35(40分)ビューティブロジェクト/スムース	(12:35(30分)Fit Fun· 久保[予約]		12:30				1		1	
				A 16.1 C.7 T.22		1.	2:50(40分)ヨガ・高島 予約]	12:50(30分)X-CORE TRA INING·礦邊[予約]	4				&ヒーリング・竹内[予										
3:00(40分)ヨガ・高島	13:00(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]					13:00	regi						631			13:00	13:00(40分)シェイブパ ンプ40・大橋(康)[予	13:10(40分)ヒップホッ	1	13.05(40分)シェイブバ	13:10(40分)CSLive ヨガ[予約]	/	
7**11	リスムCAMP[予約]				†				†					†	†		ンノ40・大橋(康)[予 約]	ノ・ズ竹「予約」	İ	シノ40・竹内(予約]	コカレ予約」		
			13:30(40分)ピラティス	13:30(30分)CSLive/やせる		13:30							13:30(40分)ヨガ・里田	13:30(30分)ファイトアタック日		13:30				t			
	13-50(40-0-)-4(*)-7-7		13:30(40分)ピラティス ・望月(佳)[予約]	! 脂肪燃燒ダンス[予約]		-		13:50(30分)エアサイケルフ	 				13:30(40分)ヨガ・黒田 [予約]	EAT30-礦邊[予約]		10.00			ł			4	
	13:50(40分)ダンスファ ン・大竹[予約]							13:50(30分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・大橋 康)[予約]	4								1100/10/17 /1 74AD	1400/00/17=1-07 = ± 1 =		HWW/N/N CORE TO			
4:10(40分)ファンクシ ナルビラティス・田端 予約]						14:00			<u> </u>				<u> </u>			14:00	1400(40分)ファイトアタックB EAT40・大橋(康)[予約]	ンディショニング・戸田[予約]	1	14.00(30分)X—CORE TRA INING·福港[予約]	1	1	
予約]						L																	
				14:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ウエストライン (予約)		14:30	4:30(40分)ZUMBA(R)·菊地[予約]						14:30(40分)健康体扬	14:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ウエストライン (予約)		14:30							
				(予約)		i l'	*/ - #0+BL J*+933				17		- TTTS F #93	[予約]							14:50(40分)CSLive	(
						15:00					PI.					15:00	15:00(40分)コンビネーション エアロLow・茂木[予約]	15:00(60分)スタジオレ ンタル[セッション][予	1	15:00(40分)ZUMBA(14:50(40分)CSLive ファイトアタックPRC [予約]		
						l 1-		15:20(40分)有料セッション/ダンス・菊地	,				!	+			27 HOW (67/(7 49)	ンタル[セッション][予 約]	l	R)·磯邉[予約]			
5:30(60 分)キップ休	15-30(105分)キップダ		15-30(60分)キップ体		 	15-20	5-30(60分)キップ体	ション/ダンス・菊地	·		86		15:30(60分)キップは	15-30(105分)キップダ		15-20		-				+	
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		15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			10.30	5:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	107747117411			休館		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]		10.00	15.50(40(\)=\;\d\\					+	
	703													723			15:50(40分)コンビネー ションステップ・茂木 [予約]						
						16:00										16:00	[予約]	16:00(60分)スタジオレ ンタル[セッション][予		16:00(40分)ピラティス ・志賀[予約]	イクトレーニング[予約]	1	
																		約]					
6:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	1		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)キッズチア]				16:30(60分)キッズ(4 育スクール[スクール]	*		16:30			l			1	
スソール[スソール]			月入ソール[入ソール]			l ľ	ドスツール[スツール]	ール]	'I					1							16:50(40分)CS Live カラダデトックス[予約	(
						17:00										17:00	17:00(40分)ワークア	17:00(60分)スタジオレ		17:00(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・志賀(予約)	カラダテトックスし予約		
					 										l		17:00(40分)ワークア ウトヨガ・冨田[予約]	ンタル[セッション][予 約]	ļ	ンティンコニング・必買(予約)			
3.00(e0 /\\+ * #			17.00(e0 (\) + + +			47.00	7.20(e0 (\) + + #	17.00(00/\\+ 7 7.7					13.20(eo /\\ + 7 H	-		47.00						-	
7:30(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]	ダンススクール[スク	,				17:30(60分)キッズは 育スクール[スクール]	ſ		17:30							
								ール」											17:45(10分)ジムスモ/お腹! き締め・スタッフ				
	I					18:00		1					1	1	[18:00			l	1	1		
	l																						
	1					18:30			1					1		18:30				1		1	
					†				1										18:45(10分)ジムスモ/かんだ ん筋トレ・スタッフ	1	†	1	
9:00(40分)ヨガ・大橋 予約]	t		19:00(40分)ヨガ・足立 [予約]		†	19:00	9:00(30分)CSLive/ボディメ (クトレーニング[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]	1	19:00				†	†	·	
予約]	19:20(40分)ヒップホッ	·	[予約]	 	 	1	「クトレーニング[予約]	サイズ・亀田[予約]					!	HOTヨガ[予約]	l				 	t	 	+	
	1920(40分)ヒップホッ ブ・上原[予約]			!	 	10.00			-				19:30(309)X—CORF TP:	4	ļ	10.00			 	 	 	+	
	ł	IN THURSDAY I THE COMMIT		10.00000(b) = 744 (C	In the state of th	19:30			I I AFRICA CONT. I T. I. I. I. I. I.				19:30(30分)X-CORE TRA INING·大橋[予約]		INTERNATION TO THE PERSON OF T	19:30			ļ	↓			
		19:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・スタッフ		13:30(,40分)エアサイクルフィ カトネス/リズムライド・黒江 「予約]	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ		19:50(40分)シェイブパ レブ40・大橋(康)[予 均]	19:50(40分)CSLive/ ヨガ[予約]	/ 19:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・スタッフ					4	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ							4	
10(40分)ZUMBA(・AKIKO[予約]			20:00(40分)コンビネー ションステップ・茂木 [予約]			20:00	h)									20:00				1			
	20:20(40分)ピラティス ・上原[予約]		[予約]					l					20:15(40分)ZUMBA	(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									
	・上がしア利」				1	20:30	0.40(30分)X-CORE FIG HTING·大橋(康)[予約]						N/ · 四別[7/和]	ライド・大橋(康)[予約		20:30			T	1	T	1	
	1	20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	20:50(30分)ファイトアタックB	20:45(30分)ファイトアタック日 EAT30・黒江[予約]	20.45(10分)ジムスモ/お腹引	ľ	Amakarali		20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ					1 '	20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ				t	t	t	†	
		ルボドレ・スタッフ	EAIGU・黒江[予約]	EAI3U·無江[予約]	さ物の・人グワノ	21:00			ルカトレ・スタツノ				l		ル面ドレ・スタッノ	21:00			 	t	 	+	
																21.00				+		+	
					ļ				ļ				ļ	_						 	ļ		
	<u> </u>					21:30			1				L	1		21:30				1	L	1	
スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	2T		スタジオ1	スタジオ2	27	スタジオ1	スタジオ2	577	スタジオ1	スタジオ2	9L		スタジオ1	スタジオ2	ST.	スタジオ1	スタジオ2	270	

作成日:2025/06/25 17:13:00