

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、21日(木)、28日(木)は休館日です。
11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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	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	09:00	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]	09:40(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・スタジオ	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)キッズ体育スクール[スクール]	09:30	09:20(40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)キッズ体育スクール[スクール]	09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタジオ	09:30(135分)キッズ体育スクール[スクール]	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]	09:40(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・スタジオ	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]	09:40(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・スタジオ	09:30(135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)健康太極拳・神原[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・スタジオ		10:00	10:10(40分)健康太極拳・神原[予約]			10:00	10:10(40分)健康太極拳・神原[予約]					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・スタジオ	10:30				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタジオ		10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:40(40分)ヨガ・大橋幸[予約]		10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:40(40分)ヨガ・大橋幸[予約]				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	11:00(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(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			
11:30				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				11:30	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		12:00				12:00						12:00			
12:30				12:30(40分)ZUMBAR・磯達[予約]	12:35(30分)からだ元気・茂木[予約]		12:30				12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタジオ		12:30				12:30						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]	12:50(30分)CORE TRAINING・磯達[予約]				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(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]				13:00			
13:30		13:30(40分)ダンスファンク・大竹[予約]		13:30(40分)ビラティス・望月(能)[予約]	13:30(30分)CSLive/空手・前原健雄ダンス[予約]		13:30				13:30(30分)CSLive/空手・前原健雄ダンス[予約]		13:30				13:30						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				14:10(40分)ファンクダンス/ビラティス・田所[予約]		14:00				14:00						14:00			
14:30							14:30	14:30(40分)ZUMBAR・菊地[予約]					14:30				14:30						14:30			
15:00							15:00						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	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	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						16:00				16:00						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)キッズチアダンススクール[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						16:30			
17:00							17:00						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)キッズチアダンススクール[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						17:30			
18:00							18:00						18:00				18:00						18:00			
18:30							18:30						18:30				18:30						18:30			
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋幸[予約]			19:00(40分)ヨガ・足立[予約]			19:00	19:00(30分)CSLive/ボディインテリジェンス[予約]	19:00(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]			19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋幸[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				19:30						19:30			
20:00	20:10(40分)ZUMBAR・AKIKO[予約]						20:00	19:50(40分)シェイパンプ40・大橋(康)[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]			20:00	20:10(40分)ZUMBAR・AKIKO[予約]				20:00						20:00			
20:30		20:20(40分)ビラティス・上原[予約]					20:30	20:40(30分)CORE FIGHTING・大橋(康)[予約]				20:30					20:30						20:30			
21:00							21:00						21:00				21:00						21:00			
21:30							21:30						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	曜日	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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日
	月			火				水			木				金				土			日				

休館日