

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

15日(月)、23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	
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]	09:40(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・スナッフ	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・スナッフ			09:50(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・スナッフ	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			09:30(15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	
10:00	10:10(40分)健康太極拳・神原[予約]						10:00	10:10(40分)健康氣功法・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・スナッフ			10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[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・大橋幸[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・スナッフ	10:30				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スナッフ			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]	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スナッフ	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:40(40分)ヨガ・大橋幸[予約]			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・スナッフ				11:50(30分)ジエイブ・ハンプ30・大谷[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・スナッフ								11:30
12:00	12:00(40分)ファンクダンス/レニング・野村[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・スナッフ														12:00
12:30				12:30(40分)ZUMBA R・磯達[予約]	12:30(30分)からだ元気・茂木[予約]		12:30			12:30(30分)X-CORE TRAINING・磯達[予約]				12:35(40分)ビューティプロフェッショナルズ&ヒーリング・竹内[予約]	12:35(30分)Fit Fun・大橋幸[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/空手・前原健雄ダンス[予約]		13:30							13:30(40分)ヨガ・黒田[予約]	13:30(30分)フィットアタックEAT30・磯達[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			13:50(30分)エアサイクル/エアリス/リズムライド・大橋幸[予約]							14:00(40分)フィットアタックEAT40・大橋幸[予約]	14:00(30分)ファンクダンス/ジャズ/リズムライド・竹内[予約]					14:00	
14:30						14:30(30分)CSLive/ビューティプロフェッショナルズ/エアライド・大橋幸[予約]	14:30	14:30(40分)ZUMBA R・菊地[予約]		14:30(30分)CSLive/ビューティプロフェッショナルズ/エアライド・大橋幸[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)キッズチアダンススクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]										16:30	
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)キッズチアダンススクール[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																	18:00
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/ボディファイト/レニング[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]			19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スナッフ						19:00		
19:30		19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]					19:30							19:30(30分)X-CORE TRAINING・大橋幸[予約]		19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スナッフ							19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA R・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	19:50(40分)ジエイブ・ハンプ40・大橋幸(能)[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]				20:15(40分)ZUMBA R・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・大橋幸(能)[予約]								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・大橋幸(能)[予約]								20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スナッフ							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