セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、18日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。 13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				*			金				±				
スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	97		スタジオ1	スタジオ2	27	スタジオ1	スタジオ2	ÐΔ	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						
						09	9:20(40分)有料セッ													1		
830分(CSUL+4/メディカルフィット中文/ 第7的 - 改善(予約)	09:30(60分) クラブ限		09:40(40分)ヨガ・eri(09:40(30分)ファイトアタックB		09-30 ±	9:20(40分)有料セッ ション/気功・太極拳・ 森田[セッション][予約	09:0020 9/CSLNw/#7/##/2/9F# #####. 3-#F###	2/							09-30	09:30(60分)キッズ体			09:30(60分) キッズ体	09:30(135分)キッズ体	
* 750°-461, 7411	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]	EAT30·田螺[予約]	09.45/40.GNG /, 7.E./m./h.	00.30 j		B(R76*WB(74))	09.45/40.Q3(\$1/, 7.35./\$1/.\$-				00.50(40())75.7.54		09.45/10.Q3C1 /, 7.E./m /.m.	00.00	09:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	00.50(40())745.4+46	0845/10/Q1/C1 /, 7 X / ET 8 4	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]	0945/10401017.73
	叙至レヘソールルフを				09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・スタッフ				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]		09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・スタッフ			[予約]	09:45(10分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め・スタッフ	1		09:45(10分)ジムスキ ん筋トレ・スタッフ
0:10(40分)健康太極 *·神原[予約]						10:00 10	0:10(40分)健康気功 去·森田[予約]	10:10(40分)ダンスW 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		L
														約]								
			10:35(40分)フラエクサ	10:30(40分)コンビネー		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)ヨガ・大格		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	10:35(40分)フラエクサ サイズ・eri(島村)[予 約]	ションエアロ·足立[予 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)コンピネー	-	10:45(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・スタッフ		育スクール[スクール]	[予約]	10:45(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]		
1.0E(40(\)=2.45 ÷	1100(40())001 : (防・改善・スタッフ			予防・改善・スタッフ	44.00	1.00(20 (1)2.3.3 11	11.00(20/\)E's E	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]	11.00(40())0.01	予防・改善・スタッフ	44.00			ん筋トレ・スタッフ	+		
/ョンエアロ・今野[予	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]					11:00	1:00(30分)シンブル ステッブ・茂木[予約]	根本[予約]	'				[14.83]	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]		11:00			<u> </u>	1		
91																					1	
			11:35(40分)健康体操 ·中村[予約]	11:30(50分)有料セッ		11:30										11:30	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	d d	11:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		
			- TT 11 1 401)[セッション][予約]	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	-		11:50(40分)CSLive ビラティス[予約]	/ 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)CSLive/ エアロサーキット[予	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ		HAT NEAT NO	大竹[セッション][予約	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん飾トレ・スタッフ	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		11:45(10分)ジムスキ ん筋トレ・スタッフ
200(40分)ファンクショナルコ	12:00(30分)CSLive/	·			NMIO XXXX	12:00 12	2:00(30分)コンビネー レョンエアロ・高島[予	ビラティス[予約]	E) 48 A///				ンブ30・大谷[予約]	エアロサーキット[予約]	Name A	12:00		1	Name Ayyy	1	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・竹内	10,0010 X777
200(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・今野(予約)	リズムCAMP[予約]					<u>پر</u>	ンヨンエアロ・高島[予													+	ットネス/パワーライド・竹内 [予約]	·
						*1	91		_										4			
			12:30(40分)ZUMBA(R)·礦邉[予約]	12:35(30分)ポールde リラックス・根本[予約]		12:30							12:35(40分)ヒ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				<u> </u>		
						12	2:50(40分)ヨガ・高島 予約]	12:50(30分)X—CORE TR INING·礦邊[予約]	IA .				&ヒーリング・竹内[予	•								
3:00(40分)ヨガ・高島 予約]	13:00(30分) * クラブ限定/ヒッ ブホッブ λ 門・大州(多約)					13:00	1, 631						*21			13:00	13:00(40分)シェイブパ ンブ40・大橋(康)[予	13:10(40分)ヒップホッ		13:05(40分)シェイブバ	13:10(40分)CSLive/ ヨガ[予約]	1
7**1]				13:20(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]													シノ40・大橋(康)[予 約]	ノ・大竹「予約」		2740·17W[7*8]	コカしず約」	
			13:30(40分)ピラティス	リズムCAMP[予約]		19-90							13:30(40公)ヨガ・里日	13:30(40分)CSLive/ファイト		19-90		ł		1		
			13:30(40分)ピラティス ・望月(佳)[予約]			10.00		1950/90 (2) 7 7 # 7 / 10					[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]		10.00			<u> </u>			.
								13:50(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・大杉 康)[予約]	i(ļ
14:10(40分)ファンクショナルビラティス・田婦	14:00(40分)ダンスファ ン・大竹[予約]			14:10(40分)有料セッション/ウォーキング・ 田端[セッション][予約	11	14:00							L			14:00	1400(40分)ファイトアタックB EAT40・大橋(康)[予約]	14.05(30分)ファンクショナル: ンディショニング・戸田[予約]	`L	14:00(30分)X—CORE TRA INING·確遏[予約]	1	
予約]				田端[セッション][予約																Ī		T
			14:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン(予	ľ		14:30 14	4:30(40分)ZUMBA(R)·菊地[予約]	l			7 1		14:30(40分)健康体操	14:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン(予 約)		14:30			†		*	1
			利]			R	R)·菊地[予約]				休館		·中村[予約]	約]				14:50(40分)有料セッ		14:50(40分)ZUMBA(14:50(40分)CSLive/	
						45.00					IN						1500(40分)コンビネーション エアロLow·茂木[予約]	ション/ピラティス・戸	ļ	14:50(40分)ZUMBA(R)・磯邉[予約]	14:50(40分)CSLive/ ファイトアタックPRC [予約]	·}
						10:00										10:00	エアロLow・茂木[予約]	m[E > > 3 >][F * 9]		1	F 37 #033	
								15:20(40分)有料セ ション/ダンス・菊:	ツ 也													1
5:30(60分)キッズ体	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]			15:30 15	5:30(60分)キッズ体 解スクール[スクール]	[セッション][予約]	1		RF		15:30(60分)キッズ体	15:30(195分)キッズダ ンススクール[スクー ル]		15:30						T
スケール[スケール]	ル		月入り一ル[入り一ル]			- 1"	リスソール[スソール]							ル			15:50(40分)コンビネー	i		·		1
						18-00					В					18:00	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		16:00(40分)ピラティス	16:00(30分)CSLive/ポディメ	
						10.00										10.00		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[手約]	
	1										-			4				#11				_
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]	l		16:30	6:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズチ ダンススクール「ス	Z[16:30(60分)キッズ(4 育スクール[スクール]	2		16:30		l				
								-ル]													16:50(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]	1
						17:00										17:00	17:00(40分)ワークア ウトヨガ・冨田[予約]	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]	22 2 2 1 1 2 2 2 C F # 2.	
																	ウトヨガ・富田[予約]	ンタル[セッション][予 約]	·	1		
17.20(en 公) セップは	+		17:20(60 公) セップル	17:20(c0 公) セップ #	·	17.00	7.20(60 公) モップル	17-20(e0公)セップエ	7				17/20(60 公) セップ H	. 		17.00		ł	ļ			
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]	会話スクール「スクー		17:30	7:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ダンススクール[ス	رار المراجعة المراجعة ا				17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ſ		17:30		ļ				
				ルル予約」				ール」											17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ			
				l		18:00		l					I			18:00						
				l				l					I							T		
	1				† <u> </u>	18:30			†					1	ļ	18:30			t	1	†	1
					 	-			+										18:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	 	 	
0.00(404)31.++6			10.00(404)31.04		ļ	10.00		10.00(404)7= 7.54	-					+		40.00			ん筋トレ・スタッフ			ł
9:00(40分)ヨガ・大橋 予約]			19:00(40分)ヨガ・足立 [予約]		ļ	19:00		19:00(40分)フラエク・ サイズ・亀田[予約]	'							19:00				↓		ļ
	1920(40分)ヒップホップ・上原[予約]	l		L										19:20(30分)*クラブ 限定/パレトン・四宮				l	1	l	L	
	1					19:30			1				19:30(30分)EXCITE —BODY·大橋[予約]	[予約]		19:30						
	t	19:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・スタッフ	20:00(40分)コンビネー ションステップ・茂木 [予約]	19:50(40分)エアサイク	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	19	9.50(40分)シェイブパ	19:50(40分)CSLive	-/ 19:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・スタッフ				一口のログ・大橋(予約)	·	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ				 	t	t	†
0:10(40分)ZUMBA(と物の・人グツノ	20:00(40分)コンビネー	ルフィットネス/リズム ライド・黒江「予約〕	ん間ドレ・スタツノ	20-00	9:50(40分)シェイブパ レブ40・大橋(康)[予 句]	3ガ[予約]	と物の・人グツノ				—	+	小房下レ・スタッノ	20-00				t		
)·AKIKO[予約]	20.20(404)년들은 +2		ションステップ・茂木		ļ			I					20.15(404)711547.4	(20.20(404) T 7# 75					 	 	 	
	20:20(40分)ピラティス ・上原[予約]		resi		ļ				_				R)·四宮[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						 	ļ	ļ
						20:30 PH	0.40(30分)X-CORE FIG HTING·大橋(康)[予約]							」 ライド・大橋(康)[予約]		20:30			<u> </u>	_		
	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 EAT30・黒江[予約]	20:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・スタッフ				20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ					Ī	20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ							
				1		21:00										21:00			1	t	1	†
					ł	-			+					+						t		
	 	ļ			<u> </u>	24 22		ļ					ļ	+	ļ			 	 	 	 	
					ļ .	21:30							L	<u> </u>	ļ	21:30		 	ļ	↓	ļ	ļ
スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	277		スタジオ1	スタジオ2	27C	スタジオ1	スタジオ2	2L	スタジオ1	スタジオ2	27		スタジオ1	スタジオ2	27	スタジオ1	スタジオ2	27G
A9241																						

作成日:2025/09/26 09:45:50