

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)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

19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

< 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・en[島村][予約]	09:40(30分)フィットアタックEAT30・田嶋[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]			09:30(20分)フィットアタックEAT30・田嶋[予約]			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・スタジオ	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(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)健康気功法・香田[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						10:00		
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			10:50(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]	10:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[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(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]	10:40(10分)ジムスモ・健康ステップ				11:00	11:00(30分)シンブルステップ/渡本[予約]	11:00(30分)Fit Fun/渡本[予約]								11:00						11:00		
11:30				11:35(40分)健康体操・中村[予約]	11:30(30分)有料セッション/フタ・島村[ER][セッション][予約]	11:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ	11:30		11:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:40(10分)ジムスモ・健康ステップ				11:50(30分)シェイバランプ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・スタジオ	11:30	11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			11:40(60分)有料セッション/ヒップホップ・大竹[セッション][予約]	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/レザンシニング・青柳[予約]	12:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]					12:00	12:00(30分)コンビネーションエアロ・高島[予約]									12:00						12:00(40分)エアサイクル/ファットネス/パワーライド・竹内[予約]	12:00	
12:30				12:30(40分)ZUMBA(R)・磯邊[予約]	12:35(30分)ボールdeランクス・渡本[予約]		12:30			12:30(30分)X-CORE TRAINING・磯邊[予約]				12:35(40分)ビューティエアロ/ダンス・ムース&ヒーリング・竹内[予約]	12:35(30分)Fit Fun/久保[予約]		12:30							12:30	
13:00	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(30分)クラブ限定/ヒップホップ・大竹[予約]					13:00										13:00	13:00(40分)シェイバランプ40・大橋(康)[予約]	13:10(40分)ヒップホップ・大竹[予約]		13:05(40分)シェイバランプ40・竹内[予約]	13:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:00	
13:30				13:30(40分)ピラティス・望月(穂)[予約]	13:20(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		13:30							13:30(40分)ヨガ・黒田[予約]	13:30(60分)CSLive/ファイアアタックBEAT[予約]		13:30							13:30	
14:00	14:10(40分)ファンクダンス/ピラティス・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスファンク/ピラティス・田嶋[予約]					14:00			13:50(30分)エアサイクル/ダンス/リズムライド・大橋(康)[予約]							14:00	14:00(40分)フィットアタックEAT40・大橋(康)[予約]	14:00(30分)ファンクダンス/リズムCAMP[予約]		14:00(30分)X-CORE TRAINING・磯邊[予約]		14:00		
14:30				14:30(30分)CSLive/デュエット/ウェイト・ヒップホップ[予約]			14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]						14:30(40分)健康体操・中村[予約]	14:30(30分)CSLive/デュエット/ウェイト・ヒップホップ[予約]		14:30							14:30	
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(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	
16:00							16:00										16:00	15:50(40分)コンビネーションステップ・渡本[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)ピラティス・志賀[予約]	16:00(30分)CSLive/ボディレ・ミニッツ[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							16:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	16:30	
17:00							17:00										17:00	17:00(40分)ワークアウトヨガ・富田[予約]	17:00(60分)スタジオレントナル[セッション][予約]				17:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	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(60分)キッズ英語スクール[スクール][予約]		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								18:00
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(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]						19:00							19:00	
19:30		19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]					19:30							19:20(30分)クラブ限定/ハレトーン・西宮[予約]			19:30							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・渡本[予約]	20:00(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・高江[予約]	19:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ	20:00	19:50(40分)ジェイバランプ40・大橋(康)[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]	19:40(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・スタジオ			20:15(40分)ZUMBA(R)・西宮[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]		20:00							20:00		
20:30		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]					20:30										20:30							20:30	
21:00							21:00										21:00							21:00	
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	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			曜日	

休館日