## セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休憩日です。 3日(月)、24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

## くスタジオ >

	月			火		曜日					*			金		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	27	スタジオ1	スタジオ2	9A	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
						09:00										09:00						
						09	9:20(40分)有料セッ															
3030分にないww/メディカルフィット中ス/ 備予防-設備[予約]	09:30(60 分) クラブ限		09-40(40公)ヨガ・ari	( 09:40(30 分)ファイトアタックE	3	00-20 B	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	0930309/CSLbw/FFcft6/2/1/6-8-3								00-20 09	30(60分)キップ休			09-30(60分)キップ体	00-30(135分)キップ体	
16 F01-28 [F0]	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]	( 09:40(30分)ファイトアタックE EAT30・田靖[予約]		09:30	*#160232311143	接稿予防-改图(予约)								U9:3U 00 ∰	9:30(60分)キッズ体 『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]	育スクール[スクール]	
	教室[スクール][予約]				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			09:50(40分)ヨカ・大橋 [予約]	09:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・スタッフ	1	1	09:45(10分)ジムスキ ん筋トレ・スタッフ
10:10(40分)健康太極 拳·神原[予約]				1		10:00	0:10(40分)健康気功 去·森田[予約]	10:10(40分)ダンスW	A					10:00(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予		10:00					1	
BE THANK I WILL				1		,,,,	A-88m(1.40)	A C. 1081905 [ 3-4-31]						約]						Ī	1	
			10:35(40分)フラエクサ	10:30(40分)コンビネー	-	10:30										10-30 10	0:30(60分)キッズ体	10:40(40分)ヨガ・大橋		10:30(60分)キッズ体	i	
		10.45/1001017.7至/研修系	サイズ・eri (島村) [予	10:30(40分)コンビネー ・ションエアロ・足立[予 約]	10.45/10.G.\C.L. 7 工 / 華 = U	-			10.45/10.Q1CL 7.Z./m.L.f.				10:50(40分)コンピネー		10.45/10公公公 7 五 / 原 = 以	A	0:30(60分)キッズ体 『スクール[スクール]	[予約]	10.45/10.00101 /, 7.32 / do 4. do	10:30(60分) キッズ 体 育スクール[スクール]	1	
		10:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ	191	931	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				【ションステップ・足 ☆		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	1	1	l
11:05(40分)コンピネー ションエアロ・今野[予	11:00(40分) CSLive/ ダンスWAVE[予約]			1		11:00	1:00(30分)シンブル ステップ・茂木[予約]	11:00(30分)Fit Fun 規太[多約]	1				[予約]	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]	1	11:00					1	
約]	,						.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Jan 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1													1	
			11:35(40分)健康体操	11:30(50分)有料セッ	,	11:30										11:30 11	1:30(60分)キッズ体	11:40(60分)有料セッ	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	11:30(60分) キッズ 体 育スクール[スクール]	1	
			·中村[予約]	11:30(50 分)有料セッ ション/フラ・島村(ER )[セッション][予約]	11:45/10分でムスモ/かんた			11:50(404)(001)	/ 1145(10分)じんスモ/鎌倉多				11.50(20(4)); /- 7.6	11/50/2042/001 :/	11:45(10分)じんスチ/かんた	Ħ	「スクール[スクール]	ション/ヒップホップ・	1145/10分1じんスチ/かんた	育スクール【スクール】		1145(109)07.23
				/[ C / / 3 / ] [ F #9]	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ			11:50(40分)CSLive ピラティス[予約]	/ 11:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ				ンプ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			]	ん筋トレ・スタッフ	1		11:45(10分)ジムスキ ん筋トレ・スタッフ
1200(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・今野[予約]	12:00(30分) CSLive/ リズムCAMP[予約]					12:00 12	2:00(30分)コンビネー レョンエアロ・高島[予							約		12:00					12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・竹内	
	,					約	9]														[7:49]	
			12:30(40 <del>分</del> )ZUMBA(	(12:35(30分)ポールde		12:30							12:35(40分)ピューティ	12:35(30分)Fit Fun・		12:30						
			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	2.60(40公)コポ. 古島	1250(30 9)X—CORE TR	4				プロジェクト/スムース	12:35(30分)Fit Fun· 久保[予約]								
				ļ		ĽŤ	2:50(40分)ヨガ・高島 予約]	INING·機器[予約]					約		<b></b>							
13:00(40分)ヨガ・高島 [予約]	13:00(30分) * クラフ限定/ヒッ ブホップ入門・大竹[予約]					13:00										13:00	3.00(40分)シェイブパ ブ40・大橋(康)[予	13:10(40分)ヒップホッ  ブ・大竹(予約)		13:05(40分)シェイブパ ンブ40・竹内[予約]	13:10(40分) CSLive/ ヨガ(予約)	
. , 433				13:20(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]	/											約	1			1		
			13:30(40分)ピラティス ・望月(佳)[予約]	JAACAWP[78]		13:30							13:30(40分)ヨガ・黒田 [予約]	13:30(40分)CSLive/ファイト	1	13:30				1	1	
			・望月(佳)[予約]					13:50(30分)エアサイクルフ	4				[予約]	7999BEAT[李朝]								
								13:50(30分)エアサイクルフットネス/リズムライド・大橋 順)[予約]							J							
14:10(40分)ファンクショナルビラティス・田端 [予約]	14:00(40分)ダンスファ  ン・大竹[予約]	L		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		14:00							L			14:00	(00(40分)ファイトアタックB AT40・大橋(康)[予約]	14:05(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・戸田[予約]	l	14:00(30分)X—CORE TRA INING·礦邊[予約]	l	L
[予約]				田端[セッション][予約																	1	
			14:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン(予	1'		14:30 14	4:30(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/ピューテ		14:30						
			イブロンエクト/ビップライン(ラ 約]			R	R)·菊地[予約]				休館		·中村[予約]	わ]				14-50(40分) 有料セッ		14-50(40↔)7LIMBA(	14-50(40-0-)CSLive/	
				<b></b>							<b>IV</b>				J			14:50(40分) 有料セッション/ピラティス・戸 田[セッション][予約]		14:50(40分)ZUMBA( R)·磯邉[予約]	ファイトアタックPRO	
						15:00					1.5		L			15:00	70Low・茂木[予約]	田[セッション][予約]	l		L**9J	L
								15:20(40分)有料セ・ ション/ダンス・菊#	2												1	
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	1	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 育スクール[スクール]	[セッション][予約]	E				15:30(60分)キッズ体	15:30(195分)キッズダ	1	15:30						
育スクール[スクール]	ンススクール[スクール]		育スクール[スクール]			育	育スクール[スクール]				MH		15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ンススクール[スクー		15	5:50(40分)コンピネー					
									<b>-</b>					l'''		ž	5:50(40分)コンビネー vョンステップ・茂木 予約]	40.00(00.0) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		40.00/40/NN/2==	research on the second	
						16:00					_					16:00	P*#5]	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			1	
16:30(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	6:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズチフ	P				16:30(60分) キッズ 体 育スクール[スクール]			16:30						
育スクール[スクール]			育スクール[スクール]			育	6:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ダンススクール[ス:	7				育スクール[スクール]								16-50(40-9-)CSLive/	
								/*·										43 00/00 / 1 1		(7.00/00/))7> -0/	16:50(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]	
		l		ļ		17:00									L	17:00	/:00(40 m / ブーラ / /トヨガ・冨田[予約]	17:00(60分)スタジオレ ンタル[セッション][予	<b></b>	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)	1	<b></b>
				1														約]			1	
17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	1		17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ英	Į.	17:30 17	7:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズチブ	7				17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			17:30						
育スクール[スクール]			育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ英 会話スクール[スクール](予約]		Ħ	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:  一ル]	7				育スクール[スクール]						17:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・スタッフ			<del> </del>
	l			1	l	10.00		l <sup>*</sup>					I		ļ	10.00			さ終め・スタッフ	t		<del> </del>
	l			I		18:00		l					I			18:00				<b></b>		ļ
	l	L												1	L				L	l		L
	I					18:30			1					I		18:30						
				·	†	-			1				İ			-			18:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	1		İ
19:00(40分)ヨガ・大炬		<del> </del>	19:00(40分)ヨガ・足立	<del></del>	+	10-00		19:00(40分)フラエクサ	+				<b></b>			10-00			ルボトレ・スタッノ			<del> </del>
19:00(40分)ヨガ・大橋 [予約]	40.00/40/11/1 rd 1	<b></b>	[予約]	<b>}</b>	<del> </del>	10:00		サイズ・亀田[予約]					ļ	40.00/00 ()	ļ	18:00				<b> </b>		ļ
	19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]	1		<u> </u>										19:20(30分)*クラブ 限定/バレトン・四宮	1					<u> </u>		
						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		19:50(40分)エアサイク	7 1945(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				一口のリア・大橋(予約)		19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	ļ				t		t
0:10(40分)ZUMBA(		さ締め・スタッフ	20:00(40分)コンピネー	■ルフィットネス/リズム ライド・里(T) 多約1	ん助トレ・スタッフ	20-00	ノブ40・大橋(康)[予	3ガ[予約]	さ締め・スタッフ					ł	ん物トレ・スタッフ	20-00				<del> </del>		·
			ションステップ・茂木	7 11. WTT 1. Mil		20:00	93	l								20:00				<b> </b>		ļ
	20:20(40分)ピラティス ・上原[予約]	L	[予約]		l								20:15(40分)ZUMBA( 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	<u> </u>				L	L		L
						20:30 PHT	0.40(30分)X-CORE FIG ITING·大橋(康)[予約]						1	ライド・大橋(康)[予約		20:30						
	1	20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ		20:50(30分)ファイトアタック日	3 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					ľ	20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・スタッフ	-				t		İ
		心房下レ・人グリノ		EA130・黒江[予約]	とおめ、人グリノ	21-00		ł	小畑トレ・スタッノ				<b></b>		ル房ドレ・スタッノ	21.00			<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>
					4	21:00			4				ļ	<b></b>		21:00				<b></b>		ļ
	L			1	I			L					L	L	<u> </u>				L	L	L	L
						21:30										21:30						
				1	† <b> </b>	-			1				t	<b>†</b>		-				t	İ	İ
			m bothda	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	27	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	27
7.007-0-1	7 403-4-0																					
スタジオ1	ス <del>タジオ2</del> 月	۵۲	スタジオ1	火	24		A2241	*		*****	*			<b>±</b>				±		A9241	8	

作成日:2025/10/22 09:31:42