

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年11月 -

8日(木)、19日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

9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) [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 >

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	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1		スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1		スタジオ2
09:00				09:00							09:00					09:00	
09:30	09:30(60分)クラブ限定/にここ元気体操教室[スクール][予約]		09:40(40分)ヨガ・eri(島村)[予約]	09:30	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(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]	09:30(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタジオ	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	
			09:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタジオ			09:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタジオ									09:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・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)健康氣功法・森田[予約]	10:10(40分)ダンスWAVE・磯邊[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							10:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタジオ	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[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/渡本[予約]	11:00(30分)Fit Fun/渡本[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		11:50(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:40(10分)ジムスモ・健康ステップ					11:30	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/フタ・島村[ER][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)ファンクショナルピラティス/キ野[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]					12:30(30分)X-CORE TRAINING・磯邊[予約]						12:00	
12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・磯邊[予約]	12:30			12:30(30分)X-CORE TRAINING・磯邊[予約]			12:35(40分)ビューティプロジェクション・ダンス&ヒーリング・竹内[予約]	12:30(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/ヒップホップ入門・大橋[予約]		13:00								13:00	13:00(40分)シェイプアップ40・大橋(兼)[予約]	13:10(40分)ヒップホップ・大竹[予約]	13:05(40分)シェイプアップ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(兼)[予約]	13:30						13:30(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT[予約]		13:30				13:30	
14:00	14:10(40分)ファンクショナルピラティス・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスファンクショナル・大橋[予約]	14:10(40分)有料セッション/クワン・キョウ・田嶋[セッション][予約]	14:00			13:50(30分)ピラティス/ダンス・大橋[予約]					14:00	14:00(40分)フィットアタックBEAT(兼)[予約]	14:00(30分)ファンクショナルピラティス/ヒップホップ[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		14:50(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)・磯邊[予約]	14:50(40分)CSLive/ファイアアタックP.P.R.O.[予約]	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	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)スタジオレナタル[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/ボディラインニング[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	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					16:30
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)スタジオレナタル[セッション][予約]	17:00(30分)ファンクショナルピラティス/ヒップホップ・志賀[予約]	16:50(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	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					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[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
		19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]															
19:30				19:30						19:30(30分)EXCITEーBCDY・大橋[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	19:50(40分)シェイプアップ40・大橋(兼)[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]	19:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・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/パワーライズ・大橋(兼)[予約]	20:00					20:00
		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]															
20:30				20:30	20:40(30分)X-CORE FIGHTING・大橋(兼)[予約]							20:30					20:30
21:00			20:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタジオ	21:00			20:40(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・スタジオ					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
月		火		水		木		金		土		日		月		曜日	

休館日