

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30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 >

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						09:00									09:00						09:00		
09:30	09:30(60分)クラブ限定(ここに元氣系体操教室)【スクール】[予約]		09:40(30分)ヨガ・eri(島村)【予約】	09:40(30分)フィットアタックEAT30・田嶋【予約】		09:30	09:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ		09:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ			09:50(40分)フラエクササイズ・亀田【予約】	10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立【予約】	09:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ	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)健康気功流・森田【予約】	10:10(40分)ダンスWAVE・磯達【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】		10:30			10:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ					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【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・根本【予約】				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE【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(ERI)【セッション】[予約]		11:30		11:50(40分)CSLive/ピラティス【予約】	11:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ			11:50(30分)シェイプアップ30・大谷【予約】	12:30(30分)Fit Fun・大竹(康)【予約】	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/シンギング・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】	11:50(40分)CSLive/ピラティス【予約】	11:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ					12:00							12:00		
12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・磯達【予約】	12:35(30分)ボールdeランクス・渡本【予約】		12:30						12:35(40分)デュエットプロジェクト/スムース&ヒーリング・竹内【予約】	12:35(30分)Fit Fun・大(康)【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)シェイプアップ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(能)【予約】	13:20(30分)CSLive/リズムCAMP【予約】		13:30						13:30(40分)ヨガ・高島【予約】	13:30(40分)CSLive/フィットアタックEAT40・大橋(康)【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								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/シンギング・青柳【予約】		14:00(30分)CORE TRAINING・磯達【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・中村【予約】	14:20(30分)CSLive/デュエット/ウェイト・ヒップホップ・中村【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・中村【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・トレーニング【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(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	
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								19:00	
19:30	19:20(40分)ヒップホップ・上原【予約】					19:30								19:30	19:20(30分)クラブ限定/バレット・西宮【予約】						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】	19:50(40分)エアサイクリング/エアバイク・高江【予約】	19:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ	20:00	19:50(40分)シェイプアップ40・大橋(康)【予約】	19:50(40分)CSLive/ヨガ【予約】	19:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ・スタッフ			19:50(30分)EXCITE―BODY・大橋【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(30分)CORE FIGHTING・大橋(康)【予約】					20:15(40分)ZUMBA(R)・西宮【予約】	20:20(40分)エアサイクリング/エアバイク・大橋(康)【予約】	20:30							20:30		
21:00						21:00								21:00								21:00	
21:30						21:30								21:30								21:30	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		土		日		曜日	土		日		曜日		

休館日