

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
 20日(金)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 >

曜日	月			火			水			木			金			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		
08:00																						08:00	
08:30	09:30(60分)クラブ 固定/にこにこ元気体操教室[スクール][予約]			09:40(40分)ヨガ・erl 島村[予約]			09:40(30分)フィットアタック EATS30-田嶋[予約]			09:20(40分)有料セッション/風鈴・大橋・森田[セッション][予約]											08:30		
10:00	10:10(40分)健康太極拳・神原[予約]			10:35(40分)フラエクササイズ・eri(島村)[予約]			10:30(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]			10:10(40分)健康太極拳・香田[予約]			10:10(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]			10:00(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]			09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		09:30(15分)キッズ体育スクール[スクール]	08:30	
10:30				10:45(10分)ジムスモ/履帯着脱・渡邊 スタッフ			10:45(10分)ジムスモ/履帯着脱・スズキ			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ		10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ	10:00	
11:00	11:05(40分)ワンダフルダンス/ダンスコンテント・今野[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]							11:00(30分)シンプルスワップ/苗木[予約]			11:00(30分)Fit Fun 苗木[予約]			11:00(40分)コンピネーションステップ・足立[予約]			11:00(40分)コンピネーションステップ・足立[予約]		11:00(30分)キッズ体育スクール[スクール]		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/クオ・センテ[セッション][予約]			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ			11:40(10分)ジムスモ/履帯着脱・スズキ			11:30(30分)キッズ体育スクール[スクール]			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スズキ		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)ボクティメイクトレーニング・今野[予約]	12:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]							12:00(30分)コンピネーションエアロ・高島[予約]			12:00(30分)CSLive/エアロサーキット[予約]			12:00(30分)エアロサーキット[予約]			12:00(30分)エアロサーキット[予約]		12:00(30分)キッズ体育スクール[スクール]		12:00	
12:30				12:30(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]			12:30(30分)ボールdeダンス・苗木[予約]			12:50(40分)ヨガ・高島[予約]			12:50(30分)CSLive/コアCORE TRAINING[予約]			12:40(30分)ボールde健康体操・大野[予約]			12:40(30分)ボールde健康体操・大野[予約]		12:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(30分)クラブダンス/ポップス入声・大野[予約]																	13:00(40分)エアロサーキット[予約]		13:00(40分)エアロサーキット[予約]	13:00	
13:30				13:30(40分)ピラティス・望月(健)[予約]			13:20(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]													13:30(40分)エアロサーキット[予約]		13:30(40分)エアロサーキット[予約]	13:30
14:00	14:10(40分)ワンダフルピラティス・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]							14:10(40分)有料セッション/クオ・センテ・田嶋[セッション][予約]										14:00(40分)エアロサーキット[予約]		14:00(40分)エアロサーキット[予約]	14:00	
14:30				14:30(30分)CSLive/ビューティフルピラティス・中村[予約]															14:30(30分)CSLive/ビューティフルピラティス・中村[予約]		14:30(30分)CSLive/ビューティフルピラティス・中村[予約]	14:30	
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(15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]			15:20(40分)有料セッション/クオ・センテ[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(15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(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(15分)キッズダンススクール[スクール]	15:30	
16:00																			15:50(40分)コンピネーションステップ・渡邊		16:00(60分)スタジオレクチャー[セッション][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(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(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(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	
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(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)キッズ体育スクール[スクール]	17:30	
18:00																						18:00	
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(40分)ヨガ・大橋[予約]		19:00(40分)ヨガ・大橋[予約]	19:00	
19:30				19:20(40分)ヒップホップ40・上原[予約]															19:20(40分)ヒップホップ40・上原[予約]		19:20(40分)ヒップホップ40・上原[予約]	19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]			20:00(40分)ピラティス・上原[予約]			19:50(40分)エアロサーキット40・大橋[予約]			19:50(40分)エアロサーキット40・大橋[予約]			19:50(40分)エアロサーキット40・大橋[予約]			19:50(40分)エアロサーキット40・大橋[予約]			19:50(40分)エアロサーキット40・大橋[予約]		19:50(40分)エアロサーキット40・大橋[予約]	20:00	
20:30	20:20(40分)ピラティス・上原[予約]																		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]	20:30	
21:00																						21:00	
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	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	曜日	

休館日