

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

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			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		08:30(60分)カラダ固定(ヒトコ)元気体操教室(スクール)【予約】		08:40(40分)ヨガ・eri(鳥村)【予約】			08:30(60分)有料セッション(氣功・大橋伸・森田)【セッション】【予約】			08:30(60分)有料セッション(氣功・大橋伸・森田)【セッション】【予約】												08:30
10:00	10:10(40分)健康本橋伸・神原【予約】						10:10(40分)健康本橋伸・森田【予約】			10:10(40分)健康本橋伸・森田【予約】												10:00
10:30				10:35(40分)フライングエクササイズ(eri(鳥村))【予約】			10:30(40分)コンビネーションエアロ・足立【予約】			10:30(40分)コンビネーションエアロ・足立【予約】												10:30
11:00	11:05(40分)ファンクダンス(コンビネーション)【予約】	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE【予約】					11:00(30分)シンプルステップ(高島)【予約】			11:10(30分)Fit Fun(高島)【予約】												11:00
11:30				11:35(40分)健康体操(中村)【予約】			11:30(50分)有料セッション(フジ・島村)【ER】【セッション】【予約】			11:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ(高島)【予約】												11:30
12:00	12:00(40分)ボディメイクトレーニング(寺野)【予約】	12:00(40分)CSLive/シンプルエアロ【予約】								12:00(30分)コンビネーションエアロ・高島【予約】												12:00
12:30							12:30(40分)ZUMBA(R)・西村【予約】			12:30(30分)モビリティストレッチ(橋本)【予約】												12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・高島【予約】	13:00(30分)クラブ音楽(ヒップホップ)【予約】								12:50(40分)ヨガ・高島【予約】												13:00
13:30				13:30(40分)ピラティス(望月(佳))【予約】			13:20(30分)CSLive/リズムCAMP【予約】															13:30
14:00	14:10(40分)ファンクダンス(ピラティス・田端)【予約】	14:00(40分)ダンスファンク(ピラティス)【予約】								13:50(30分)フィットネス/ダンス/エアロ(大橋伸)【予約】												14:00
14:30							14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地【予約】															14:30
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(ダンス・大橋伸)【セッション】【予約】															15:30
16:00										16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)												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
17:00										17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)												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
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋伸【予約】	19:20(40分)ヒップホップ(上原)【予約】		19:00(40分)ヨガ・足立【予約】						19:00(40分)フライングエクササイズ(鳥田)【予約】												19:00
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(茂木)【予約】			19:50(40分)エアサイズ(フットボール)【予約】			19:50(40分)エアサイズ(フットボール)【予約】												20:00
20:30	20:20(40分)ピラティス(上原)【予約】									20:15(40分)ZUMBA(R)・西室【予約】			20:20(40分)エアサイズ(フットボール)【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