

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

20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 >

曜日	月			火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			曜日	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								09:00
09:30	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]			09:40(40分)ヨガ・enA(鳥村)[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				09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				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)健康気功法・香田[予約]	10:10(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]		10:00	10:30(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]				10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				10:40(40分)ヨガ・大橋幸[予約]				10:00
10:30				10:35(40分)フラエクササイズ・eri(鳥村)[予約]			10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]	10:30(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]		10:30	10:45(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ			10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				10:40(40分)ヨガ・大橋幸[予約]				10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				10:30
11:00	11:05(40分)ファンクダンス/コンディショニング・今野[予約]						11:00	11:00(30分)シンブルステップ/茂木[予約]	11:10(30分)Down Up Core(橋本[予約])		11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				11:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ				11:00
11:30				11:35(40分)健康体操・中村[予約]			11:30	11:30(50分)有料セッション/フタ・島村[ER][セッション][予約]			11:30	11:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ			11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				11:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ				11:30
12:00	12:00(40分)ボクディメイトレーニング・今野[予約]			12:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]			12:00	12:00(30分)コンビネーションエアロ・高島[予約]			12:00	12:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			12:30(40分)コンビネーションエアロ・高島[予約]				12:30(40分)コンビネーションエアロ・高島[予約]				12:30(40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)・西宮[予約]			12:30	12:30(30分)モビリティストレッチ(橋本[予約])			12:30	12:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			12:35(40分)ピラティス・福原[予約]				12:35(40分)ピラティス・福原[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	12:50(40分)ヨガ・高島[予約]			13:00	13:00(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]			13:00(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				13:00(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				13:00(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				13:00
13:30				13:20(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			13:30				13:30	13:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			13:30(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				13:30(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				13:30(40分)ピラティス・望月(能)[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)ダンスファンダンス[予約]			14:00				14:00	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]			14:00(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				14:00(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				14:00(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/ビューティエクササイズ・上原[予約]			14:30				14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]			14:30(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				14:30(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				14:30(40分)ピラティス・望月(能)[予約]				14:30
15:00							15:00				15:00				15:00(40分)コンビネーションエアロ・高島[予約]				15:00(40分)コンビネーションエアロ・高島[予約]				15:00(40分)コンビネーションエアロ・高島[予約]				15:00
15:30	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	15:20(40分)有料セッション/ダンス・菊地[セッション][予約]			15:30	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(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
16:00							16:00				16:00				15:50(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]				16:00(60分)スタジオリンタル[セッション][予約]				16:00(40分)ピラティス・忠實[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	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				17:00				16:45(40分)ZenYoga・中田[予約]				17:00(60分)スタジオリンタル[セッション][予約]				17:00(60分)スタジオリンタル[セッション][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(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	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				18:00								18:00(60分)スタジオリンタル[セッション][予約]				18:00(60分)スタジオリンタル[セッション][予約]				18:00
18:30							18:30				18:30								18:30(60分)スタジオリンタル[セッション][予約]				18:30(60分)スタジオリンタル[セッション][予約]				18:30
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋幸[予約]			19:00(40分)ヨガ・足立[予約]			19:00	18:55(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]			19:00	19:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]			19:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:00
19:30							19:30				19:30				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ[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・茂木[予約]			20:00	19:50(40分)エアサイド/フットボール・高島[予約]			20:00	19:50(40分)エアサイド/フットボール・高島[予約]			19:50(40分)エアサイド/フットボール・高島[予約]				19:50(40分)エアサイド/フットボール・高島[予約]				19:50(40分)エアサイド/フットボール・高島[予約]				20:00
20:30							20:30				20:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ				19:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ				19:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ				20:30
21:00							21:00				21:00				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				21:00
21:30							21:30				21:30				19:20(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:20(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				19:20(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]				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	曜日	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	曜日	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	曜日

休館日