

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年08月 -

08日(木)、19日(木)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、20日(水)、27日(木)は休館日です。
11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 >

曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	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		
08:00	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	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	スタジオ1	スタジオ2	ジム	08:00	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	
08:30	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]	09:30(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・eri(島村)[予約]			08:30	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]			08:30	09:30(60分)ICSLive/ダンスWAVE[予約]			08:30	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・森田[予約]	10:10(40分)ICSLive/リズムCAMP[予約]		10:00	10:30(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:00	10:30(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			10:30			
10:30				10:35(40分)フラエクササイズ・eri(島村)[予約]	10:30(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]		10:30				10:30	10:30(60分)コンピネーションステップ・茂木[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:30	10:30(60分)コンピネーションステップ・茂木[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:30(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]	11:05(40分)ICSLive/ダンスWAVE[予約]					11:00	11:00(30分)シンブルステップ・高木[予約]	11:10(30分)Down Up Core[基本][予約]		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]	11:05(40分)ICSLive/ダンスWAVE[予約]	11:05(40分)ICSLive/ダンスWAVE[予約]	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]	11:05(40分)ICSLive/ダンスWAVE[予約]	11:05(40分)ICSLive/ダンスWAVE[予約]	11:05(40分)ファンクダンス/コンディショニング・今野[予約]	11:05(40分)ファンクダンス/コンディショニング・今野[予約]			11:00			
11:30				11:35(40分)健康体操・中村[予約]	11:30(50分)有料セッション/風鈴・大橋幸・森田[セッション][予約]		11:30				11:30	11:35(40分)健康体操・中村[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	11:30	11:35(40分)健康体操・中村[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・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]			11:30			
12:00	12:00(40分)ボクディメイトトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]					12:00	12:00(30分)コンピネーションエアロ・高島[予約]	12:00(30分)コンピネーションエアロ・高島[予約]		12:00	12:00(40分)ボクディメイトトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	12:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	12:00	12:00(40分)ボクディメイトトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	12:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	12:00(40分)ボクディメイトトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)ボクディメイトトレーニング・今野[予約]			12:00			
12:30				12:30(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]	12:30(30分)モビリティストレッチ・高島[予約]		12:30				12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]	12:30(30分)モビリティストレッチ・高島[予約]	12:30(30分)モビリティストレッチ・高島[予約]	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]	12:30(30分)モビリティストレッチ・高島[予約]	12:30(30分)モビリティストレッチ・高島[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]			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	12:50(40分)ヨガ・高島[予約]	12:50(30分)ICSLive/スー・CORE TRAINING[予約]		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(30分)クラブ限定/ヒップホップ入門・大橋[予約]	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(30分)クラブ限定/ヒップホップ入門・大橋[予約]	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]	13:00(40分)ヨガ・高島[予約]			13:00			
13:30				13:20(30分)CS Live/リズムCAMP[予約]	13:20(30分)CS Live/リズムCAMP[予約]		13:30				13:30				13:30				13:30						13:30	
14:00	14:10(40分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]					14:00		13:50(30分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]	13:50(30分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]	14:00	14:10(40分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]	14:00	14:10(40分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]	14:00(40分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]	14:00(40分)ファンクダンス/ヒプホップ・田嶋[予約]			14:00			
14:30				14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]		14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30(30分)ICSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ・中村[予約]	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]			14:30			
15:00							15:00		15:20(40分)有料セッション/ダンス・菊地[セッション][予約]	15:20(40分)有料セッション/ダンス・菊地[セッション][予約]	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(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]	15:30(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	15:30(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	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(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30			
16:00							16:00				16:00				16:00				16:00						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	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	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	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				17:00				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	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	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				18:00				18:00				18:00						18:00	
18:30							18:30				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(40分)ヨガ・足立[予約]		19:00	18:55(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]	19:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	19:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	19:00	19:00(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]	19:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	19:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	19:00	19:00(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]	19:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	19:00(40分)ICSLive/シンブルエアロ[予約]	19:00(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]	19:00(40分)フラエクササイズ・竜田[予約]			19:00			
19:30							19:30				19:30				19:30				19:30						19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]			20:00(40分)コンピネーションステップ・茂木[予約]	20:00(40分)コンピネーションステップ・茂木[予約]		20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・西宮[予約]	19:50(40分)ICSLive/ヨガ[予約]	19:50(40分)ICSLive/ヨガ[予約]	20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]			20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]			20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]				20:00		
20:30							20:30				20:30				20:30				20:30						20:30	
21:00							21:00				21:00				21:00				21:00						21:00	
21:30							21:30				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	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

休館日