

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年09月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23日(水)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	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	スタジオ1	スタジオ2	ジム	09:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	09:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	09:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	09:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	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・eri(鳥村)[予約]			09:30	09:20(40分)有料セッション/氣功・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	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:50(40分)ヨガ・大橋[予約]		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(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)健康氣功土・森田[予約]	10:10(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]		10:00	10:50(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]	10:00(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]		10:00	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]				10:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ		10:00				
10:30				10:35(40分)フラエクササイズ・eri(鳥村)[予約]	10:30(40分)コンピネーションエアロ・足立[予約]	10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・池田・スタッフ	10:30				10:30	10:50(40分)コンピネーションステップ・足立[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	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]				10:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ			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(40分)CSLive/ダンスWAVE[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	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]							11:00			
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[ERD][セッション][予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ	11:30				11:30	11:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]	11:40(10分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:30	11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	11:40(40分)ヨガ・大橋[予約]		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)ボディメイクトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]					12:00	12:00(30分)コンピネーションエアロ・高島[予約]			12:00				12:00											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(橋本[予約])		12:30				12:30				12:30										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)クラブ限定/ヒップホップ入門・大橋[予約]					13:00				13:00				13:00	13:00(40分)シニエバンプ・大谷[予約]	13:10(40分)ヒップホップ・大谷[予約]		13:00(40分)ファイトアタックBEAT・瀬沼[予約]							13:00			
13:30					13:20(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		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・田端[予約]	14:00(40分)ダンスファンダンス[予約]					14:00				14:00				14:00	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・中田[予約]	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・中田[予約]		14:00(40分)ファイトアタックBEAT・中田[予約]					14:00(40分)エアリアルフィットネス/AKKO(5[予約])		14:00			
14:30				14:30(30分)CSLive/デュース/ロジック・ヒップホップ[予約]			14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]			14:30				14:30												14:30		
15:00							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	15:20(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	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(40分)コンピネーションステップ・茂木[予約]							15:30			
16:00							16:00				16:00				16:00	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・忠賀[予約]		16:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[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				16:30												16:30		
17:00							17:00				17:00				17:00	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(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				17:30												17:30		
18:00							18:00				18:00				18:00												18:00		
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	18:55(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]	19:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]		19:00				19:00	19:10(30分)CSLive/スー・CDRE TRAINING[予約]										19:00			
19:30		19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]					19:30				19:30				19:30	19:30(30分)クラブ限定/バレエ・田端[予約]										19:30			
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKKO[予約]			20:00(40分)コンピネーションステップ・茂木[予約]	19:50(40分)エアサイズ/フィットネス/リズム・島田・重江[予約]	19:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ・スタッフ	20:00	19:50(40分)CSLive/シニエバンプ[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ	20:00				20:00	20:00(60分)CSLive/エアリアル/フィットネス/パワーライズ[予約]									20:00				
20:30		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]					20:30	20:40(30分)ファイトアタックBEAT・瀬沼[予約]			20:30				20:30											20:30			
21:00							21:00				21:00				21:00											21:00			
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	曜日		
月			火			水			木			金			土			日			月			火			水		

休館日