

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

12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			木			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	
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	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
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島村[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(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)健康気功土・森田[予約]	10:10(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ			09:50(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]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	10:00							10:00	
10:30				10:35(40分)フラエクササイズ・eri(島村)[予約]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	10:30				10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ						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(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]					11:00	11:00(30分)シンプルステップ/渡本[予約]	11:10(30分)Down Up Core・橋本[予約]								11:00							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/フタ・島村[ER][セッション][予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	11:30		11:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	11:40(10分)ジムスモ/渡本幸・志賀・スタッフ							11:30	11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	11:40(60分)有料セッション/ヒップホップ・大竹[セッション][予約]		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)ボディメイクトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)CSLive/Lati Lati[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
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	12:50(40分)ヨガ・高島[予約]	12:50(30分)ファイトアタックBEAT・瀬沼[予約]								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・大谷[予約]					13:00										13:00	13:00(40分)シェイバンプ・大谷[予約]	13:10(40分)ヒップホップ・大竹[予約]		13:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]			13:00
13:30				13:30(40分)ピラティス・望月(他)[予約]			13:30							13:30(40分)ヨガ・黒田[予約]	13:30(60分)CSLive/フットアタックBEAT[予約]		13:30							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・ズナ[予約]					14:00										14:00	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・中田[予約]	14:10(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]		14:00(30分)CSLive/スー・COORE TRAINING[予約]	14:00(90分)エアサイド/AKKO[予約]		14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]			14:30	14:30(40分)フリースタイルダンス・菊地[予約]									14:30							14:30
15:00							15:00										15:00	15:00(40分)コンビネーションエアロ・渡本[予約]			15:00(40分)ZUMBA R・AKKO[予約]	15:00(40分)CSLive/フットアタックPRO[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(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・香田[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(195分)キッズダンススクール[スクール]		15:30	15:50(40分)コンビネーションステップ・渡本[予約]						15:30
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・志賀[予約]	16:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[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)キッズアダダンススクール[スクール]					16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:30	16:45(40分)ZenYoga・中田[予約]						16:30
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(40分)CSLive/カラダデトックス[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)キッズ体育スクール[スクール]			17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							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(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]					19:10(30分)CSLive/スー・COORE TRAINING[予約]		19:00							19:00	
19:30		19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]					19:30							19:30(30分)クラブ限定/バレエ・中田・西宮[予約]			19:30							19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBA R・AKKO[予約]			20:00(40分)コンビネーションステップ・渡本[予約]	19:50(40分)エアサイド/フットダンス/リズム・島村[予約]	19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	20:00	19:50(40分)シェイバンプ・上村[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お藤り・志賀・スタッフ				20:00(60分)CSLive/エアサイド/クラブフィットネス/パワーライズ[予約]		20:00							20:00	
20:30		20:20(40分)ピラティス・上原[予約]					20:30	20:40(30分)CORE FIGHTING・中田[予約]									20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
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	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	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日
月			火			水			木			金			土			日						曜日

休館日