セントラルフィットネスクラブ小手指 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
3日(火)、23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 ＞

月

	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]	
10:00	10:10(40 分)健康太極拳・神原[予約]		
10:30			10:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ
11:00	11:05(40 分)ファンクショナルコンディショニング・今野[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	
11:30			
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]	
12:30			
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・大竹[予約]	
13:30			
14:00	14:10(40 分)ファンクショナルピラティス・田端[予約]	14:00(40分)ダンスファン・大竹[予約]	
14:30			
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]	
16:00			
16:30	16:30(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]		
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)ヨガ・大橋[予約]	19:20(40分)ヒップホップ・上原[予約]	
19:30			19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	20:20(40分)ピラティス・上原[予約]	
20:30			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
21:00			
21:30			

火

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30	09:40(40分)ヨガ・eri(島村)[予約]	09:40(30分)ファイトアタックBEAT・千明(予約) 09:40(30分)ファイトアタックBEAT・ミツヨ(予約)	09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
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]	10:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・スタッフ
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/フラ・島村(ERI)[セッション][予約]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
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・根本[予約]	
13:00		13:20(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	
13:30	13:30(40分)ピラティス・望月(優)[予約]		
14:00			
14:30	14:30(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]		
15:00			
15:30	15:30(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]		
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)キッズ英会話スクール[スクール][予約]	
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)ヨガ・足立[予約]		
19:30		19:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・黒江[予約]	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
20:00	20:00(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]		
20:30		20:50(30分)ファイトアタックBEAT・黒江[予約]	20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
21:00			
21:30			

水

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30	09:20(40 分)有料セッション/気功・太極拳・森田[セッション][予約]		
10:00	10:10(40分)健康気功法・森田[予約]	10:10(40分)CSLive/リズムCAMP[予約]	09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
10:30			
11:00	11:00(30 分)シンプルステップ・茂木[予約]	11:10(30 分)Down-Up Core・根本[予約]	
11:30			
12:00	12:00(30分)コンビネーションエアロ・高島[予約]	11:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	11:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ
12:30			
13:00	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]	
13:30			
14:00		13:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・AKIKO[予約]	
14:30	14:30(40分)フリースタイルダンス・菊地[予約]		
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]	
15:30	15:30(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)キッズチアダンススクール[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)キッズチアダンススクール[スクール]	
18:00			
18:30	18:55(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]		
19:00		19:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	
19:30	19:50(40分)シェイプバンプ・上村[予約]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]	19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
20:00			
20:30	20:40(30分)X－CORE FIGHTING・中田[予約]		20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
21:00			
21:30			

木

休館日

金

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30	09:50(40分)フラエクササイズ・亀田[予約]		09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
10:00		10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]	
10:30	10:50(40分)コンビネーションステップ・足立[予約]		10:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・スタッフ
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	
11:30	11:50(30分)シェイプバンプ・大谷[予約]	11:50(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング[予約]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
12:00			
12:30	12:35(40分)ピラティス・浦瀬[予約]	12:40(30分)Fit Fun・久保[予約]	
13:00			
13:30	13:30(40分)ヨガ・黒田[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	
14:00			
14:30	14:30(40分)健康体操・中村[予約]	14:30(30分)CSLive/フィールピラティス[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]	
16:00			
16:30	16:30(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]		
18:00			
18:30			
19:00		19:10(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[予約]	
19:30	19:30(30 分)＊クラブ限定/バレトン・四宮[予約]		19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・四宮[予約]		20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
21:00			
21:30			

土

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
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]	09:45(10分)ジムスモ/腰&お尻引き締め・スタッフ
10:00			
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]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
11:00			
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]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
12:00			
12:30			
13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・大谷[予約]	13:10(40分)ヒップホップ・大竹[予約]	
13:30			
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]	
14:30			
15:00	15:00(40分)コンビネーションエアロLow・茂木[予約]		
15:30		15:50(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]	
16:00		16:00(60分)スタジオレンタル[セッション][予約]	
16:30			
17:00		17:00(60分)スタジオレンタル[セッション][予約]	
17:30			17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
18:00			
18:30			18:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
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]	09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
10:00			
10:30	10:30(60 分)キッズ体育スクール[スクール]		
11:00			
11:30	11:30(60 分)キッズ体育スクール[スクール]		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ
12:00			
12:30		12:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]	
13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・瀬沼[予約]		
13:30			
14:00	14:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[予約]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・AKIKO[予約]	
14:30			
15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	15:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	
15:30			
16:00	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]	
16:30			
17:00	17:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・志賀[予約]	17:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/21 09:38:01