

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア
09:00			09:00			09:00	09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
09:30	09:30(10分)みんなまで体操	09:30(10分)みんなまで体操	09:30	09:30(10分)みんなまで体操	09:30(10分)みんなまで体操	09:30	09:30(10分)みんなまで体操
10:00	10:00(30分)CSLive/ディカルフィットネス(整理券)	10:00(40分)ポッチャ・西村志帆(整理券)	10:00(10分)ジムスモ/お楽しみシェイプ	10:00	10:00(40分)健康大極拳・鈴木順子(整理券)	10:00(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	10:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
10:30	10:40(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ			10:30	10:40(10分)CSLive/カラダデトックス(整理券)	10:40(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	10:40(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ
11:00	11:00(40分)ラテンファン・木藤明日香(整理券)	11:00(40分)ZUMBA(R)・川俣喜嗣(整理券)	11:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	11:00	11:00(40分)ヨガ・大塚和子(整理券)	11:00(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	11:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]
11:30				11:30			11:30(10分)ジムスモ/お楽しみシェイプ
12:00	12:00(40分)シェイプハンフ・望月大所(整理券)	12:00(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・森川利士(整理券)		12:00	12:00(60分)有料セッション/大塚和子・鈴木順子[予約]		
12:30				12:30			
13:00	13:00(40分)フィットアタックPRO・理月大所(整理券)	13:00(40分)ビュートロジー/ジェームス・ヒューズ(整理券)		13:00	13:00(40分)CSLive/シェイプハンフ(整理券)		
13:30				13:30			
14:00	14:00(40分)CSLive/ピラティス(整理券)	14:00(30分)CORE/山本千尋(整理券)		14:00	14:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・木藤明日香[予約]		14:00(30分)CORE TRAINING/鈴木千尋(整理券)
14:30				14:30			
15:00				15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
16:00				16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:00				17:00			
17:30	17:30(30分)スポーツ子供園入塾[スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00	18:00(30分)スポーツ子供園入塾[スクール][予約]			18:00			
18:30				18:30	18:30(30分)スポーツ子供園入塾[スクール][予約]		
19:00		19:00(40分)HOTピラティス・上原貴子(整理券)		19:00			
19:30	19:30(40分)シェイプハンフ・梅澤亮子(整理券)	19:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体操	19:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	19:30	19:30(40分)シェイプハンフ・井上直輝(整理券)		19:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ
20:00		20:00(30分)ステップ・上原貴子(整理券)		20:00			
20:30	20:30(40分)フィットアタックBEAT・梅澤亮子(整理券)	20:40(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ		20:30	20:15(40分)フィットアタックPRO・森川利士(整理券)		
21:00		20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木千尋(整理券)	20:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	21:00	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ(整理券)		
21:30				21:30			

休館日