

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。  
 21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	09:40(5分)みんなで体操	09:40(5分)みんなで体操	09:30		09:40(4分)みんなで体操	09:30	
10:00	10:00(40分)CSLive/ヨガ[整理券]	10:00(40分)ボッチャ・※ジムスタッフ[整理券]	10:00	10:00(40分)ヨガ・太塚[整理券]	10:10(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	10:00	10:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
10:30			10:30			10:30	10:35(30分)からだ元気・久保水[整理券]
11:00	11:00(40分)ラテンファン・木藤[整理券]	11:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[整理券]	11:00	11:00(40分)健康体操・鈴木(順)[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	11:00	11:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
11:30			11:30			11:30	11:20(40分)シェイプバンブ・森川[整理券]
12:00	12:00(40分)シェイプバンブ・望月[整理券]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・森川[整理券]	12:00	12:00(40分)フィールピラティス・砂川[整理券]	12:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:00	12:20(40分)ファイトアタックBEAT・森川[整理券]
12:30			12:30			12:30	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・西山[整理券]
13:00	13:00(40分)ファイトアタックPRO・望月[整理券]	13:00(30分)CSLive/ビュートプロジェクト/ウエストライヴ[整理券]	13:00	13:00(40分)シェイプバンブ・佐藤(真)[整理券]	13:00(40分)ZUMBA(R)・西山[整理券]	13:00	13:20(30分)シェイプバンブ・佐藤(真)[整理券]
13:30			13:30			13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
14:00	14:00(40分)有料セッション/ボチレニング/望月[セッション]予約	14:00(60分)有料セッション/ピラティス・砂川[セッション]予約	14:00	14:00(40分)ファイトアタックPRO・佐藤(真)[整理券]	14:10(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	14:00	14:05(40分)ファイトアタックPRO・西山[整理券]
14:30			14:30			14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
15:00		14:50(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	15:00			15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[整理券]
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]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
16:00			16:00			16:00	16:00(40分)クラブ限定・STRONG Nation TM・川俣[予約]
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]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:00			17:00			17:00	17:00(40分)ヨガ・山口[整理券]
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]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30	
18:00	18:00(30分)スポーツ子供園入塾[スクール]予約		18:00			18:00	
18:30			18:30			18:30	18:30(30分)スポーツ子供園入塾(体操)[スクール]整理券
19:00		19:00(40分)ピラティス・上原[整理券]	19:00		19:00(40分)ZUMBA(R)・菊地[整理券]	19:00	
19:30	19:30(40分)シェイプバンブ・梅澤亮子[整理券]		19:30	19:30(40分)シェイプバンブ・井上[整理券]		19:30	
20:00		20:00(30分)コンプレックスステップ・上原[整理券]	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・(LIVE配信) [整理券]	20:00	
20:30	20:30(40分)ファイトアタックBEAT・梅澤亮子[整理券]		20:30	20:15(40分)ファイトアタックPRO・森川[整理券]		20:30	
21:00		20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・西山[整理券]	21:00	21:10(30分)CSLive/HOT列[整理券]		21:00	21:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[整理券]
21:30			21:30			21:30	

休館日