

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

11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		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	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	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			休館日				09:00			09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		09:00	
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(5分)みんなで体操				09:40(4分)みんなで体操	09:30						09:30
10:00	10:00(40分)CSLive/ヨガ[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(40分)ポッチャ・※ジムスタッフ[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(40分)ヨガ・大塚[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(30分)STEP jam・水本[整理券]	10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:00	10:00(60分)CSLive/フィットネス/筋トレ/ヨガ/ヨガ/ヨガ		10:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		10:00	
10:30					10:30							10:30			10:35(30分)からだ元気・久保木[整理券]		10:30	
11:00	11:00(40分)ラテンファン・木藤[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00	11:00(40分)健康太極拳・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(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE配信[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(幼児)[スクール]		11:00	
11:30					11:30							11:30			11:20(40分)シェイプバンプ・森川[整理券]		11:30	
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・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(40分)ビューティプロジェクト・ムーブ&ローリング・道戸口[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]		12:00	
12:30					12:30							12:30				12:30(30分)エアサイクルフィットネリズムライド・西山[整理券]		12:30
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/ビューティプロジェクト/ウエストライン[整理券]		13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・佐藤(真)[整理券]				13:00(40分)ZUMBA(R)・西山[整理券]		13:00				13:20(30分)シェイプバンプ・佐藤(真)[整理券]		13:00
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]					13:30
14:00	14:00(40分)有料セッション/ベジタレニング/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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムムライド[整理券]		14:00			14:05(40分)ファイトアタックPRO・西山[整理券]		14:00	
14:30				14:30(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	14:30							14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					14:30
15:00					15:00							15:00			15:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[整理券]		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]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					15:30
16:00					16:00							16:00				16:00(40分)*クラブ限定・STRONG Nation TM(前席予約)		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]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					16:30
17:00					17:00							17:00			17:00(40分)ヨガ・山口[整理券]		17:00	
17:30	17:30(30分)スポーツ子供館入塾[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						17:30
18:00	18:00(30分)スポーツ子供館入塾[スクール]予約]				18:00							18:00						18:00
18:30					18:30	18:30(30分)スポーツ子供館入塾(体操)[スクール][整理券]						18:30						18:30
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						19:00
19:30	19:30(40分)シェイプバンプ・梅澤亮子[整理券]				19:30	19:30(40分)シェイプバンプ・井上[整理券]						19:30						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						20:00
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						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ヨガ[整理券]				21:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[整理券]		21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
曜日	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	曜日	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	曜日	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	曜日	