

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。
3日(月)、24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		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・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(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(30分)CSLive/ダンスWAVE/ライブ配信		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)からだ元氣・久保水[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)ファイトアタックPRO・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	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/ダンス&トレーニング/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)ZUMBA(R)・西山[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/セップタンク[整理券]		13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・森川[整理券]				13:00(40分)ファイトアタックPRO・西山[整理券]		13:00					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]		13:20(40分)シェイプバンプ・佐藤(真)[整理券]		13:30
14:00	14:00(40分)有料セッション/ボクサイレニング[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(30分)ストレッチ・森川[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リズム/ライド[整理券]		14:00			14:15(30分)ボールdeリラククス・佐藤[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・川俣[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)CSLive/ヨガ[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リズム/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・佐藤						20:30					20:30
21:00			20:30(30分)エアサイクルフィットネリズム/ライド・西山[整理券]		21:00	21:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING				21:00(40分)CSLive/ピラティス[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