

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間は異なりますので、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	
09:30		09:40 5分みんなで体操	09:40 5分みんなで体操	09:30		09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	09:00
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	10:00(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	09:50(30分)CSLive/はじめ太極拳[整理券]	09:30
10:30				10:30		10:30(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・木曜[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	11:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[整理券]	11:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:00
11:30				11:30		11:20(40分)ファイトアタックP・森川[整理券]	11:30
12:00	12:00(40分)シェイプバング・星月[整理券]	12:00(40分)エアライフルフィットネス/ワーライド・森川[整理券]	12:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:00(40分)フィールビーティ	12:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:20(40分)ZUMBA (R)・西山[整理券]	12:00
12:30				12:30		12:30(40分)エアサイクルフィットネス/ワーライド・西山[整理券]	12:30
13:00	13:00(40分)ファイトアタックP・RO・星月[整理券]	13:00(30分)CSLive/ピーティヨジ・エクササイズ[整理券]	13:00(40分)シェイプバング・森川[整理券]	13:00(40分)ファイトアタックP・RO・西山[整理券]	13:00		13:00
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(60分)海月セッション/ボディトレーニング・星月[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(30分)ストレッチ・森川	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/リズムライド[整理券]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:00
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(40分)ZUMBA (R)・川	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(児童)[スクール]		15:30
16:00				16:00		16:00(40分)・クラブ開設/STRONG Nation TM・川嶋[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
17:00				17:00		17:00(40分)HOTヨガ・山口[整理券]	17:00
17:30	17:30(30分)スポーツ子供個人塾[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)スポーツ子供個人塾[予約]		18:00		18:00		18:00
18:30				18:30		18:30	18:30
19:00	19:00(40分)HOTピラティス・上原[整理券]		19:00	19:10(30分)CSLive/パワー・バング[整理券]	19:00(40分)ZUMBA (R)・菊地[整理券]		19:00
19:30	19:30(40分)シェイプバング・梅澤亮子[整理券]		19:30		19:30		19:30
20:00		20:00(40分)シンプルステップ・上原[整理券]	20:00	20:00(40分)ファイトアタックP・RO・佐藤	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/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		20:30		20:30
21:00	20:50(30分)エアサイクルフィットネス/ワーライド・西山[整理券]		21:00	21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	21:00(40分)CSLive/HOTヨガ[整理券]		21:00
21:30			21:30		21:30		21:30

休館日