

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			休館日		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	09:50/30分/CSLive/はじめて太極拳[整理券]			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・久保水[整理券]				10:30
11:00	11:00/40分/ラテンファン・水原[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	11:20/40分/フィットアタックPRO・森川[整理券]			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					11:30
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/ジムスモ&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				12:30/40分/エアサイクルフィットネス/パワーライド・西山[整理券]	12:30
13:00	13:00/40分/フィットアタック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/フィットアタック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]			13:30/30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/ボディレニング[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ス/リズムライド[整理券]		14:00				14:15/30分/ボールde健康体操・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・@TRONG 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/HOT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/HOTピラティス・上原[整理券]		19:00	19:10/30分/CSLive/パワーバンプ[整理券]				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					19:30
20:00			20:00/30分/シンプルステップ・上原[整理券]		20:00	20:00/40分/フィットアタックPRO・佐藤				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/フィットアタックBEAT・梅澤亮子[整理券]				20:30							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	21:00/30分/CSLive/X-CORE TRAINING				21:00/40分/CSLive/HOTヨガ[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