

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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)みんなまで体操	09:40(5分)みんなまで体操	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(30分)STEP jam・水本[整理券]	10:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	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	
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/みんなまでストレッチ	11:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/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(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]
11:30			11:30			11:30	
12:00	12:00(40分)シェイブパンプ・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・西山[整理券]	12:00(40分)フェールピラティス・砂川[整理券]	12:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	12:00(40分)ビューティプロジェクト/ダンス&ヒーリング・浦口[整理券]	12:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	12:00
12:30			12:30			12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・西山[整理券]
13:00	13:00(40分)ファイトアタックP RO・望月[整理券]	13:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/セックスタイム[整理券]	13:00(40分)シェイブパンプ・森川[整理券]	13:00	13:00(40分)ファイトアタックP RO・西山[整理券]	13:00	13:00(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]
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/ボクシング・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(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/スリムスライム[整理券]	14:00	14:15(30分)ボールde健康体操・佐藤[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			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(児童)[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)HOTO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	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
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	
19:00			19:00(40分)HOTピラティス・上原[整理券]	19:00	19:00(30分)CSLive/シェイブパンプ/GWERI[整理券]	19:00	
19:30	19:30(40分)シェイブパンプ・梅澤亮子[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)ファイトアタックP RO・佐藤	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]
20:30	20:30(40分)ファイトアタックBEAT・梅澤亮子[整理券]		20:30			20:30	
21:00			21:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・西山[整理券]	21:00	21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	21:00	21:00(40分)CSLive/HOTOガ[整理券]
21:30			21:30			21:30	

休館日