

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 29日(水)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 [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							
09:30	09:40分/みんなまで体操	09:40分/みんなまで体操					
10:00	10:00(40分)CSLive/ZenYoga(整理券)	10:10(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	10:10(30分)STEP Jam※ジムスタ(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)ヨガ・太極(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							
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)	11:00(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	11:00(40分)健康太極拳・鈴木(順)(整理券)	11:00(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	10:35(30分)からだ元気・久保木(整理券)
11:30							
12:00	12:00(40分)シェイブバンブ・望月(整理券)		12:00(40分)シェイブバンブ・森川(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)フィールピラティス・砂川(整理券)	12:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	11:20(40分)フィットアタックPRO・森川(整理券)
12:30							12:20(40分)ZUMBA(R)・西山(整理券)
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/ビュティプロジェクト/セックスタイム(整理券)		13:00(40分)エアサイタルフィットネス/パワーライド・森川(整理券)		12:30(40分)エアサイタルフィットネス/パワーライド・西山(整理券)
13:30							
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)	14:00(30分)CSLive/エアサイタルフィットネス/スリスマライ(整理券)	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)
14:30							14:15(30分)ボールde健康体操・横岸(整理券)
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(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)
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(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)	16:00(40分)クラブ限定@STRONG Nation TM(川俣[予約])
17:00							17:00(40分)CSLive/ZenYoga(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(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)	
18:00	18:00(30分)スポーツ子供園入塾(スクール)[予約]						
18:30							
19:00							
19:30	19:30(40分)シェイブバンブ・梅澤亮子(整理券)		19:00(40分)HOTピラティス・上原(整理券)		19:10(30分)シェイブバンブ・佐藤(整理券)	19:00(40分)ZUMBA(R)・菊地	
20:00			20:00(30分)コンプレックスステップ・上原(整理券)		20:00(40分)CSLive/フィットアタックPRO	20:00(40分)CSLive/エアサイタルフィットネス/パワーライド(LIVE配信)(整理券)	
20:30	20:30(40分)フィットアタックBEAT・梅澤亮子(整理券)		20:30(30分)エアサイタルフィットネス/リズムライド・西山(整理券)				
21:00					21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING		
21:30							
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

休館日