

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

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	
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
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					
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-水本(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・大塚(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(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)・川奥(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)健康太極拳・鈴木(順)(整理券)	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE/LIVE配信(整理券)		11:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]
11:30								
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・望月(整理券)		12:00(40分)シェイプバンプ・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		
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)
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/セップライズ(整理券)		13:00(40分)ボクチャ・ジムスタップ(整理券)			
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(60分)有料セッション/ボクシレニング(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(30分)ストレッチ・森川[整理券]	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スリズムライズ(整理券)		14:15(30分)ボールド健康体操・横岸(整理券)
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(40分)ZUMBA(R)・川奥(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]			
16:00								16:00(40分)クラブ限定@TRONG Nation TM(西山)(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(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]
17:00								
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			19:00(40分)HOTピラティス・上原(整理券)		19:10(30分)シェイプバンプ・佐藤(整理券)	19:00(40分)ZUMBA(R)・菊地		
19:30	19:30(40分)シェイプバンプ・梅澤亮子(整理券)							
20:00			20:00(30分)シンプルステップ・上原(整理券)		20:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			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)							
21:00			20:30(30分)エアサイクルフィットネス/スリズムライズ(西山)(整理券)		21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	20:55(40分)ヨガ・山口(整理券)		
21:30								

休館日