

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23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		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	
09:00					09:00			休館日		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		09:40/5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/ファンクショナルカーギス	10:10(30分)STEP jam-水本[整理券]		10:00	10:00(40分)ヨガ・太塚[整理券]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			10:00(40分)ファイトアタックB EAT・西山[整理券]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00	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			10:30
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/みんなでストレッチ	11:00(40分)ZUMBA(R)・川俣[整理券]		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/お昼引き締め			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE配信[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/二の腕も胸引き締め	11:00	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	11:20(40分)シェイブパンプ40・森川[整理券]		11:30
12:00	12:00(40分)シェイブパンプ・望月[整理券]	12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00(40分)CSLive/シェイブパンプ[整理券]		12:00	12:00(40分)フィールピラティス・砂川[整理券]				12:00(40分)ビュティプロジェク・スチーム&ヒーリング・道戸口[整理券]		12:00			12:00
12:30					12:30							12:30	12:20(40分)ファイトアタックPRO・森川[整理券]		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)Down-Up Core・田中[整理券]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・田中[整理券]				13:00(40分)ボッチャ・ジムスタップ[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
14:00	14:00(40分)有料セッション/ボディーリング・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	14:00(40分)CSLive/Zen Yoga[整理券]				14:00(60分)有料セッション/ダンス・木藤[セッション]		14:00			14:00
14:30					14:30							14:30	14:15(30分)ボールde健康体操・横岸[整理券]		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)CSLive/スチーム&ヒーリング[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)ピラティス・上原[整理券]		19:00	19:10(30分)シェイブパンプ・佐藤[整理券]				19:00(40分)ZUMBA(R)・菊地		19:00			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			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)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]		20:00			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			20:30(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				20:55(40分)ヨガ・山口[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	曜日