

セントラルフィットネスクラブ 東松山高坂 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
12日(月)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			09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		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			09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		09:30
10:00	10:00(40分)CSLive/ピラティス[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)シンプルステップ/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
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/お昼歩き締め			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE配信[整理券]	11:10(10分)ジムスモ/二の橋&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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・森川[整理券]		11:30
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・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/ヨガ[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・ムーブ&ローリング・道戸口[整理券]		12:00					12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00	13:00(40分)ファイトアタックPRO・望月[整理券]		13:00(40分)ダンスWAVE・西山[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)シェイプバンプ・武中[整理券]		13:00					13:00
13:30					13:30							13:30			13:20(40分)ファイトアタックPRO・西山[整理券]		13:30
14:00	14:00(40分)有料セッション/ボクサイレニング[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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[整理券]				14:00(40分)ボクチャ・ジムスタッフ		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
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
17:00					17:00							17:00					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	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)スポーツ子供園入塾[スクール][予約]				18:00							18:00					18:00
18:30					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(40分)ZUMBA(R)・菊地		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(40分)シェイプバンプ・佐藤[整理券]						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/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(40分)CSLive/Pilates Shape				20:55(40分)HOTヨガ・山口		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					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