

大人のためのスクール からだリセット

第1クール			
10月7日	10月14日	10月21日	10月28日
筋膜リリース、ストレッチ	美尻	体幹バランス	反り腰・腰痛改善
第2クール			
11月4日	11月11日	11月18日	11月25日
浮き輪肉やせ ウエスト引き締め	骨盤調整	美脚	タイチ体操
第3クール			
12月2日	12月9日	12月16日	12月23日
シャキッと姿勢	二の腕引き締め	脂肪燃焼	美姿勢

日 程 毎週水曜日 10時55分～11時35分(40分)

場 所 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 第2スタジオ

定 員 各20名(最少催行 各5名)
※催行可否については、各月における
初回レッスン日の3日前に致します。

担 当 田島 由美子
インストラクター

参 加 費 1クール払い(月・4回) 4,840円(税込)
都度払い(10～12月で上限2回まで) 1,650円(税込)

1クール払いの催行時の申込締切は、各月における初回レッスンの4日前となります。
都度払いの催行時の申込締切は、各レッスン日までとなります。

申込方法 9月23日(水)12時00分より申込スタート！
当クラブレセプションにてお申込みください。
ご予約は承っておりません。

そ の 他

- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了後45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)※1をご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、1クール払いは各月における初回レッスン日の4日前までに、都度払いは各レッスン日の4日前まで全額返金致します。それぞれ、それ以降は返金いたしかねます。

【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL 044-455-0201



個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

ステップ練習会 ～ジングル～

日 程

2026年10～12月 日曜日
13時10分～14時00分
《当クラブ第1スタジオ》

10月は 4・18日 開催

11月は 1・15日 開催

12月は 6・20日 開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

“9月20日(日)11時00分 申込開始”

講 師

森田 康明 IR



参加費

1レッスン1,870円^(税込)

1クール(月2レッスン)2,860円^(税込)

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

定 員

20名

※最少催行人数は各10名となります。

※入金日(1レッスン払い…各レッスン日の4日前/1クール払い…各月初めのレッスン日の4日前まで)を過ぎての日程変更は不可となります。

その他

・お申込みは当クラブセッションにて承っております。予約は受け付けておりません。

・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。

・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。

※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。

・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金いたします、それ以降は返金いたしかねます。

【お問い合わせ先】セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

ステップ練習会

～マルチ～

日 程

2026年10～12月 日曜日
13時10分～14時00分

《当クラブ第1スタジオ》

10月は 11・25日 開催

11月は 8・22日 開催

12月は 13・27日 開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

“9月20日(日)11時00分 申込開始”

講 師

森田 康明 IR



参加費

1レッスン1,870円^(税込)

1クール(月2レッスン)2,860円^(税込)

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

定 員

14名

※最少催行人数は各10名となります。

※入金日(1レッスン払い…各レッスン日の4日前/1クール払い…各月初めのレッスン日の4日前まで)を過ぎての日程変更は不可となります。

その他

- ・お申込みは当クラブレセプションにて承っております。予約は受け付けておりません。
 - ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
 - ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
 - ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
 - ・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金いたします、それ以降は返金いたしかねます。
- 【お問い合わせ先】セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール

グループセッション 参加者募集中!

スキルアップエアロ

～9月20日(月)11時00分 申込開始～

日 程

講 師

2026年10～12月 毎週月曜日
20時40分～21時20分
《当クラブ第1スタジオ》

森田 康明 IR



10月は 5・19・26日の計3回開催
11月は 2・9・16・30日の計4回開催
12月は 7・14・21・28日の計4回開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

参加費

1レッスン(10～12月で上限2回まで) 1,650円^(税込)

1クール(月3レッスン) 3,300円^(税込)⇒10月

1クール(月4レッスン) 4,400円^(税込)⇒11月・12月

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、

1クール支払いの場合は各月初めのレッスン 日の4日前までは全額返金、それ以降は返金いたしかねます。

※入金日(1レッスン払い…各レッスン日の4日前/1クール払い…各月初めのレッスン日の4日前まで)を過ぎての日程変更は不可となります。

定 員

各20名

※最少催行人数は各10名となります。

その他

- ・お申込みは当クラブレセプションにて承っております。予約は受け付けておりません。
 - ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
 - ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
 - ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
 - ・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金、それ以降は返金いたしかねます。
- 【お問い合わせ先】セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

ブループレセッション

参加者募集中!

易筋経

えききんきょう

「易筋経」とは、中国古来から伝えられた健身養生法です。動作は筋肉を伸ばし、骨格を引き、呼吸は自然に、動作と呼吸を一つにしていきます。学びやすく練習もしやすい健康法です。血流を良くし、骨を丈夫にする効果があります。

～9月5日(土)13時00分 申込開始～

日程

2026年10～12月 毎週土曜日
14時30分～15時10分
《当クラブ第2スタジオ》

10月は 3・10・17・24日の計4回開催

11月は 7・14・21・28日の計4回開催

12月は 5・12・19・26日の計4回開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

参加費

1クールまとめ払い(月4レッスン) 3,300円^(税込)

1レッスン払い(10～12月で上限2回まで) 1,100円^(税込)

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、

1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金、それ以降は返金いたしかねます。

※入金日(1レッスン払い…各レッスン日の4日前/1クール払い…各月初めのレッスン日の4日前まで)を過ぎての日程変更は不可となります。

講師

新井 由美子 IR



定員

各20名

※最少催行人数は各5名となります。

その他

- ・お申込みは当クラブプレセッションにて承っております。予約は受け付けておりません。
 - ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
 - ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
 - ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
 - ・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金、それ以降は返金いたしかねます。
- 【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

※表示金額は税込価格となります。

有料セッション

DANCE 超入門

レッスンスケジュール

10月6日(火)	ステップ基礎①ステップ練習、Vステップ、ボックスステップ
10月13日(火)	ステップ基礎②応用ステップ練習、リズムを変えて動く
10月20日(火)	踊ってみよう♪Vステップ、ボックスステップを入れた振付で踊る
11月10日(火)	ステップ基礎③ステップ練習、2ステップ、グレイプバイン
11月17日(火)	ステップ基礎④応用ステップ練習、体重のかけ方を理解する
11月24日(火)	踊ってみよう♪2ステップとグレイプバインを入れた振付で踊る
12月8日(火)	ステップ基礎⑤ステップ練習、サルサステップ、バックステップ
12月15日(火)	ステップ基礎⑥応用ステップ練習、バリエーションを楽しむ
12月22日(火)	踊ってみよう♪サルサステップ、バックステップを入れた振付で踊る

体重移動のコツを掴んで

3ヵ月で6つのステップを学んでいきます。

正しいステップ、体重移動を覚えてスキルアップしましょう♪

日程

講師

2026年10～12月 火曜日
11時50分～12時30分
当クラブ第1スタジオ

倉谷 理恵子 IR



10月は 6・13・20日 開催
11月は 10・17・24日 開催
12月は 8・15・22日 開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

参加費

1クール(月3回))まとめ払い 3,750円^(税込)
都度払い(3ヵ月で2回まで) 1,650円^(税込)

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

1クール払いの催行時の申込締切は、各月における初回レッスンの4日前となります。
都度払いの催行時の申込締切は、各レッスン日までとなります。

定員

各15名

※最少催行人数は各3名となります。

9/1(火)12:00～募集開始

その他

- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了後45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)※1をご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、1クール払いは各月における初回レッスン日の4日前までに、都度払いは各レッスン日の4日前まで全額返金いたします。それぞれ、それ以降は返金いたしかねます。

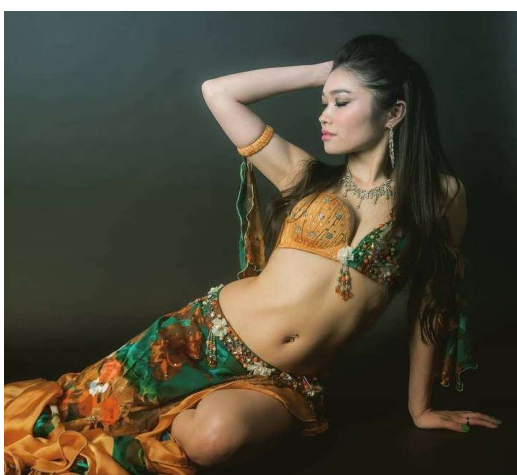
個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

10～12月ベリーダンス セッション

内容

レッスンでは、全く初めての方もゆっくり丁寧に、身体を動かせるように進んでいきます。
基本の動きから楽しくレッスンを重ねれば、それほど難しいものではありません。
女性らしく美しいベリーダンスに触れて、違うあなたの一面を引き出してください。
セクシーさを追求するあなた、お腹まわりのシェイプを心がけてるあなた、興味を持つ事が



担当インストラクター：SAYUMI（小川 彩弓）

2004年からガールズヒップホップを学び、
クラブイベントに多数出演。
2006年ベリーダンスに出会い末佳に師事。
Mika bellydancecompany所属。
一年間アメリカに留学をし、BellydanceSuperstarsの
Sabrina Foxに学ぶ。
レストランショー、屋内外のイベント多数出演。
あなたの日常に『魅惑のベリーダンス』を取り入れて
みませんか？

日時

金曜日11：50～12：40（50分）

10月：2・16・23・30日【4回】・・・6,240円（税込）

11月：6・13・20・27日【4回】・・・6,240円（税込）

12月：4・11・18・25日【4回】・・・6,240円（税込）

※都度払いは1回1,560円（税込）
10～12月の期間で2回まで可能。

場所

第1スタジオ

申込

【10月】9/25（金）12：00～申込開始

【11月】10/23（金）12：00～申込開始

【12月】11/20（金）12：00～申込開始

当クラブ受付にてご予約及びご入金をお願いいたします。
申込時にご入金が必要となります。（電話等での予約のみは不可）

定員

20名
最少催行人数5名

○一般の方は別途入館料1,100円（税込）がかかります。

※セッション開始30分前からチェックイン、終了後45分以内のチェックアウトで、ロッカー・シャワーエリアのみご利用可能。

○法人の方は都度入館料がかかります。

○時間外利用の方、他クラブ会員の方はセッション開始30分前からチェックイン、終了後45分以内の
チェックアウトの場合、入館料はかかりません。ロッカー・シャワーエリアのみご利用可能です。

○キャンセルについて

各月1回目の実施日の前日から起算して3日前までは全額返金。以降は100%発生します。