

2024年4月～6月 セントラルフィットネスクラブ24南青山 レッスンスケジュール

| | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|--|---|--|---|---|---|---|--|--|
| | 1st. | 2nd. | pool | 1st. | 2nd. | pool | 1st. | 2nd. | pool | 1st. | 2nd. | pool | 1st. | 2nd. | pool | 1st. | 2nd. | pool | | |
| 9:00 | | | | | | | | | A④背泳ぎ⑤クロール ⑥バタフライ B④平泳ぎ⑤背泳ぎ ⑥クロール | | | | | | | | | | | |
| 9:05 | CSLive リズムCAMP | HOTヨガ 高橋 | アクアダンス 兼田 | 9:20~9:50 スムースヒーリング 今野 | | | 9:35~9:55 CSLive 血圧 改善ストレッチ | | | 9:15~9:55 ヨガ 田島 | | 9:15~9:45 アクアウォーク& ジョグ 歌川 | 9:30~10:10 CSLive ヨガ | | 8:30~9:30 【スクール】 キッズスイミング (幼児) | 9:15~9:55 CSLive スムースヒーリング | | 8:30~9:30 【スクール】 キッズスイミング (児童) | | |
| 10:00 | 10:10~10:50 シンプルエアロ 高橋 | | 10:00~10:40 【スクール】 ベビー スイミング | 10:05~10:45 ピラティス 今野 | | | 10:10~10:50 ZUMBA 富沢 | 10:10~10:50 HOTヨガ 萩原 | 9:50~10:20 初級マンスリー スイムA 旭 | 10:10~10:50 健康体操 田島 | | 10:00~10:40 【スクール】 ベビー スイミング | 10:20~11:00 ZUMBA 吉野 | 10:10~11:10 【スクール】 キッズスイミング (幼児) | 10:10~10:50 ヨガ ミカ | | 10:10~10:50 【スクール】 キッズスイミング (児童) | | | |
| 11:00 | 11:00~11:40 CSLive カタデトックス | 11:30~12:30 【スクール】 マタニティ 健診 | 11:20~12:00 【スクール】 ベビー スイミング | 11:00~11:30 ダンスWAVE 兼田 | | | 11:00~11:40 CSLive ピラティス | | | 11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE | | 11:20~12:00 【スクール】 ベビー スイミング | 11:20~12:00 コンビネーション エアロ 吉田 | 11:00~11:40 【スクール】 キッズスイミング (幼児) | 11:00~11:40 ZUMBA 倉谷 | 11:00~12:20 【スクール】 クラシック バレエ | | 11:00~11:40 【スクール】 キッズスイミング (幼児) | | |
| 12:00 | 11:50~12:30 健康太極拳 ソウ | | | 11:40~12:10 CSLiveボディメイク トレーニング | | | 11:55~12:35 シェイプアップ 松尾 | | 11:30~12:00 パーソナルスイムレッスン 松永【有料】 | 12:00~12:20 CSLive 血圧 改善ストレッチ | | 12:00~12:30 【スクール】 マタニティ 健診 | 12:20~13:00 ピラティス 吉田 | 11:30~12:30 【スクール】 キッズスイミング (児童) | 11:55~12:35 CSLive シェイプアップ | 12:30~13:30 【スクール】 クラシック バレエ | | 11:35~12:05 子供個人塾 名倉【有料】 | | |
| 13:00 | 12:45~13:25 骨盤エクササイズ 田島 | | 12:30~13:30 【スクール】 マタニティ スイミング | 12:20~13:00 ZUMBA 関根 | | | 12:50~13:20 フィットアタック BEAT 松尾 | | 12:00~13:00 成人水泳 松永 | 12:35~13:05 シェイプアップ 二宮 | | 12:30~13:30 【スクール】 マタニティ スイミング | 12:20~13:00 パワーライド 相坂 | 12:30~14:15 【スクール】 テコンドー | 12:50~13:30 フィットアタック PRO 相坂 | 12:30~13:30 【スクール】 クラシック バレエ | | 12:40~13:10 スクイン化 松尾 | | |
| 14:00 | 13:40~14:10 シェイプアップ 相坂 | 13:35~14:35 【有料セッション】 カラダリセット | 14:00~14:30 アクアダンス 名倉 | 13:20~13:50 CSLiveやせる！脂 肪燃焼ダンス | 13:20~14:00 HOTヨガ 佐野 | 13:20~14:10 スイム トレーニング 仕黒 | 13:30~14:10 CSLive ヨガ | | 13:10~13:40 パーソナルスイムレッスン 松永【有料】 | 13:30~14:10 CSLive フィットアタック BEAT | 13:40~14:20 HOTフィール ピラティス 二宮 | | 14:30~15:30 【スクール】 キッズ'体育 (幼児) | 14:30~15:00 お腹シェイプ 斉藤 | 13:40~14:20 コンビネーション エアロ 工藤 | 13:50~14:30 HOTヨガ 佐野 | | 13:25~13:55 フィンフリー | | |
| 15:00 | 14:30~15:00 リズムライド 井上 | | | | | | | | 14:30~15:00 AQUA jam 二宮 | 14:20~15:00 ZUMBA 歌川 | 14:30~15:00 HOTスタジオ 開放 | | 14:30~15:30 【スクール】 キッズ'体育 (幼児) | 14:30~15:00 アクアサーキット 富沢 | 14:40~15:20 【有料セッション】 ステップ 工藤 | 14:40~15:20 HOTフィール ピラティス 名倉 | | | | |
| 16:00 | 15:30~16: 【スクール】 キッズ'体育 (幼児) | | スクール準備 | 15:30~16:30 【スクール】 キッズスイミング (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 運動能力 開発(幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'ダンス (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'スイミング (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'体育 (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'スイミング (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 運動能力 開発(幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'スイミング (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'スイミング (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'体育 (幼児) | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'ダンス (幼児) | 15:50~16:50 目指せ！ マスターズ 二宮 | 15:30~16:30 【スクール】 キッズ'体育 (幼児) | | 15:45~16:30 アクアビクス 高木 | | |
| 17:00 | 16:30~17: 【スクール】 キッズ'体育 (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 Jr.ダンス (年中～小2) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'体育 (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'ダンス (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'体育 (児童) | 17:00~18:30 【スクール】 キッズ' テコンドー | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'体育 (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'体育 (児童) | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'ダンス (児童) | | 16:30~17:30 【スクール】 キッズ'体育 (児童) | | | | |
| 18:00 | | 17:30~18:30 【スクール】 Jr.ダンス (小3～中学生) | 17:30~18:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | | | | | | | | | | | 17:30~18:30 【スクール】 キッズ'スイミング (児童) | 18:00~19:10 【有料セッション】 ベストウォーキング 牧野 | 18:00~18:40 HOTパワー ヨガ 岡本 | | | | |
| 19:00 | 18:30~19:00 CSLive パワーパンク | | 18:35~19:05 子供個人塾 高木【有料】 | | | 18:35~19:05 子供個人塾 仕黒【有料】 | | | 18:35~19:05 子供個人塾 名倉【有料】 | | | | | | | | | | | |
| 19:05 | 19:10~19:50 CSLive Lati Lati | HOTパワー ヨガ ミカ | 19:30~20:10 スイム トレーニング 井上 | 19:10~19:50 ZUMBA 歌川 | 19:30~20:50 【スクール】 クラシック バレエ | 19:40~20:10 ウィークリースイム 相坂 | | | 19:30~20:30 【スクール】 テコンドー | 19:30~20:30 スイム トレーニング 松尾 | | 19:20~19:50 HOTスタジオ 開放 | 19:30~20:00 フィンフリー | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:40 フィットアタック BEAT 二宮 | HOTスタジオ 開放 | 20:30~21:00 アクアビクス 高木 | 20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTING | | | 20:05~20:45 フィールヨガ 名倉 | | | | 20:00~20:40 CSLive パワーライド | 20:00~20:40 HOTワーク アウトヨガ 松尾 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~21:40 パワーライド 松尾 | | | 20:45~21:15 パワーパンク 相坂 | 21:00~21:30 【スクール】 フットボール | | 21:00~21:40 シェイプアップ 井上 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 22:15END 22:30CLOSE | | | 22:15END 22:30CLOSE | | | 22:15END 22:30CLOSE | | | 22:15END 22:30CLOSE | | | 22:15END 22:30CLOSE | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

スタジオレッスンは全て予約制となります。
尚、第1スタジオの定員は
マット使用レッスン19名、未使用レッスン22名、第2スタジオの定員は15名
となります。※道具を使用するレッスンは一部定員が異なります。
レッスン開始時にご予約の方がいらっしゃらない場合には
キャンセル待ちの方を優先させて頂きますので予めご了承ください。
【有料】【有料セッション】【スクール】表記のレッスンは別途お申込が必要です。

→CSLive【生配信】レッスン
→変更レッスン
→CSLive【REC放送】レッスン

※HOTレッスンはマットを覆える大きさのタオルをご用意ください。