

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00			09:00			09:00	09:00
09:20(5分)みんなで体操・針田		09:20(5分)みんなで体操・林		09:20(5分)みんなで体操・佐藤		09:20(4分)CSLive/健康太極拳・CSLive	
09:30	09:30(40分)ヨガ・足立	09:30(30分)健康体操・林	09:30	09:30(30分)ストレッチ・佐藤(美)	09:30(40分)ピラティス・徳田	09:30(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive	09:30
10:00		10:10(40分)コンディネーションステップ・寺島	10:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:10(30分)Fit Fun・平松			10:00
10:20(30分)健康体操・針田			10:20(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:25(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA		10:20(40分)バレイエクササイズ・西村	10:30(40分)ヨガ・松尾
10:30				10:30(20分)ジムスモ/肩甲骨引き締め			10:30
11:00(40分)シェイプアップ・平松		11:05(30分)ボディアクアスレチック・内藤		10:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・土屋			11:00
11:20(20分)ボッチャ・針田				11:20(40分)ヨガ・田端		11:15(40分)ヨガ・石川	11:25(40分)ボディアバランス・針田
11:50(40分)ボディアバランス・針田		11:50(40分)ジャズダンス・内藤					12:00
12:00					12:15(40分)シンプルステップ・田端		12:10(40分)ファイトアタックB EAT・針田
12:30		12:40(40分)ラテンファン・土屋			12:30(40分)ファイトアタックB EAT・鈴木		12:30(40分)シェイプアップ・鈴木
12:50(40分)コンディネーションエアロ・足立							13:00
13:00				13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(美)		13:10(40分)シェイプアップ・針田	13:30(40分)コンディネーションエアロ・渡辺(梧)
13:30		13:30(40分)ヨガ・土屋		13:20(40分)ヨガ・岡本			13:30
13:45(30分)CSLive/メディカルF/肩甲骨調整トレーニング・CSLive							14:00
14:00				14:00(30分)ボディアクアスレチック・佐藤(美)		14:15(40分)コンディネーションエアロ・佐藤(直)	14:30(40分)コンディネーションステップ・渡辺(梧)
14:30							14:30
15:00	15:00(55分)キッズダンススクール[スクール]					15:10(40分)ZUMBA(R)・佐藤(直)	15:25(30分)ボディメイクサーキット・針田
15:30							15:30
16:00	16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]			16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		16:05(40分)ヨガ・尾島	16:00
16:30							16:30
17:00				17:00(55分)キッズダンススクール[スクール]	17:00(55分)キッズダンススクール[スクール]	17:00(30分)CSLive/フレイクササイズ・CSLive	17:00
17:30							17:30
18:00					18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]	17:50(40分)CSLive/Lati Laté・CSLive	18:00
18:30							18:30
19:00	19:00(30分)ファイトアタックB EAT・佐々木	19:20(40分)ZUMBA(R)・渡辺	19:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松下				19:00
19:30	19:40(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive			19:20(30分)ダンスWAVE・鈴木	19:20(30分)ボディアクアスレチック・佐々木		19:30
20:00	20:10(30分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)	20:10(40分)ピラティス・渡辺		20:00(30分)ファンクショナルトレーニング・林	20:00(40分)シェイプアップ・林	20:10(30分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)	20:00
20:30	20:30(40分)ルーシーダットン・久村			20:40(40分)オリジナルステップ・渡辺(梧)			20:30
21:00		21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive			20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive		21:00
21:30							21:30