

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00							08:00										08:00				08:00
08:30				09:30 30分 CS Live/ リス&-REC[予約]	09:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約]		08:30										08:30				08:30
10:00				10:05(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]			10:00										10:00				10:00
10:30							10:30										10:30				10:30
11:00				11:00(40分)CS Live/ ヨガクラス-LIVE[予約]			11:00										11:00				11:00
11:30				11:30(60分)マタニティスイミングスクール(スクール)			11:30										11:30				11:30
12:00				11:50(40分)健康本舗 拳・ソウ[予約]			12:00										12:00				12:00
12:30							12:30										12:30				12:30
13:00				12:45(40分)カラダ矯正・背骨セラピスト(専任)			13:00										13:00				13:00
13:30				13:40(30分)シェイプアップ・相模[予約]			13:30										13:30				13:30
14:00							14:00										14:00				14:00
14:30				14:30(30分)エアアクトルダンス/リスムライド・井上[予約]			14:30										14:30				14:30
15:00				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			15:00										15:00				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										15:30				15:30
16:00				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			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										16:30				16:30
17:00							17:00										17:00				17:00
17:30				17:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】			17:30										17:30				17:30
18:00							18:00										18:00				18:00
18:30				18:30(30分)CS Live/ パワーパンプ・REC [予約]			18:30										18:30				18:30
19:00				19:10(40分)CS Live/ Latit Letit-LIVE[予約]			19:00										19:00				19:00
19:30							19:30										19:30				19:30
20:00				20:00(40分)フットボールタックルBEAT・二宮[予約]			20:00										20:00				20:00
20:30							20:30										20:30				20:30
21:00				21:00(40分)エアアクトルダンス/パワーライド・相模[予約]			21:00										21:00				21:00
21:30							21:30										21:30				21:30