

レッスンスケジュール 2025.10~

新型コロナウイルス感染症の情勢により、
内容が変更になる場合がございます。

有料マーク…有料プログラムです。
マーク…初心者向けプログラムです。
詳細は裏面をご覧ください。

マーク…初心者向けプログラムです。
・スタジオフリー…ストレッチャリアとしてご利用
初めての方でも安心してご参加頂けます。 いただけます。(音源機器は使用できません)



セントラルフィットネスクラブ24 目黒店

月曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00~60分 みんなで体操 ヨガ 足立	9:00 開館	
10:20~(20分) CSLive 腰痛予防改善 メタカルフィットネス REC	10:05~(30分) 中級水泳 川崎 種目月替 10:10~(40分) コンビネーション ステップ 寺島	10:10~(20分) かんたんストレッチ★ 10:40~(30分) アクアサーキット 大野
11:00~(40分) Q-ren骨盤体操 白井	11:10~(20分) ポッチャ★	11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
11:50~(40分) ボディコアバランス 針田	12:00~13:00 プライベート レッスン 有料	
12:50~(40分) コンビネーションエアロ 足立		
13:45~(30分) ストレッチ 内藤	14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	
15:00~(60分) キッズダンス スクール 有料	15:00~18:00 ご使用全コーススクールで ご利用になれません。	
16:00~(60分) キッズダンス スクール 有料	17:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	
17:30~19:00 スタジオ フリー		
18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料		
19:20~(40分) ファイトアタックBEAT 佐々木	19:10~(30分) かんたん筋トレ♦	
20:10~(30分) シェイプパンプ30 大関	20:10~(30分) ランコン ランニングコンディショニング♦	
20:50~(40分) ヨガ 岡本	20:30~(60分) 目標せ マスターズ 中村(真)	
22:00 閉館	22:00 閉館	
ジムスモールグループエクササイズのご案内 ジムスモは気軽に参加出来る、少人数制グループエクササイズです。 ★印は1F体育館にて、♦印は2Fランニングトラックにて実施となります。 ※各プログラムの詳細は別紙ご参照ください。		

火曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00 開館	9:00 開館	
9:20~みんなで体操 健康体操 林	10:05~(30分) 中級水泳 川崎 種目月替 10:10~(40分) コンビネーション ステップ 寺島	10:10~(20分) かんたんストレッチ★ 10:35~(20分) お腹引き締め
11:00~(40分) Q-ren骨盤体操 白井	11:10~(20分) ポッチャ★	11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
11:50~(40分) ボディコアバランス 針田	12:00~13:00 プライベート レッスン 有料	
13:45~(30分) ストレッチ 内藤	14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	
15:00~(60分) キッズダンス スクール 有料	15:00~18:00 ご使用全コーススクールで ご利用になれません。	
16:00~(60分) キッズダンス スクール 有料	17:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	
17:30~19:00 スタジオ フリー		
18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料		
19:20~(40分) ZUMBA 渡辺(加)	19:10~(30分) かんたん筋トレ♦	
20:10~(40分) ピラティス 渡辺(加)	20:30~(60分) 目標せ マスターズ 中村(真)	
21:00~(40分) CSLive ファイトアタックPRO REC	20:30~(60分) フィンフリーコース ※1レーン使用	
22:00 閉館	22:00 閉館	

水曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00 開館	9:00 開館	
9:20~みんなで体操 ストレッチ 佐藤(美)	10:00~(45分) 幼稚園指導	10:05~(20分) かんたん筋トレ★
10:10~(30分) FIT Fun 平松	10:40~(30分) スキンダイビング 大関	10:20~(20分) かんたん筋トレ★
10:50~(40分) ファンクショナル コンディショニング 土屋	11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料	10:30~(20分) かんたん筋トレ★
11:40~(40分) ラテンエクスプレス コンサルサ® 土屋	12:00~13:00 プライベート レッスン 有料	10:40~(30分) アカサーキット 大野
13:20~(40分) ヨガ 岡本	13:00~(55分) 幼稚園指導	11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	14:00~19:00 キッズスイミング スクール 有料	11:20~(30分) ワンポイントレッスン 今井
14:30~19:00		11:25~(40分) アクアダンス 鈴木
15:00~18:00 全コーススクールで ご利用になれません。	15:00~18:00 全コーススクールで ご利用になれません。	12:00~(55分) ファイトアタックBEAT 針田
16:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	16:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	12:10~(40分) キッズスイミング スクール 有料
17:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	17:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	13:10~(40分) シェイプパンプ40 針田
18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	14:15~(40分) コンビネーション エアロ 佐藤(直)
19:20~(30分) バランスボール 林	19:20~(30分) ボディケアストレッチ 佐々木	15:10~(40分) ZUMBA 佐藤(直)
20:00~(30分) アンダショナルトレーニング 林	20:30~(30分) ワンポイントレッスン 今井	16:20~(30分) CSLive フレエクササイズ REC
20:40~(40分) オリジナル ステップ 渡辺(悟)	21:00~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	17:20~(40分) ヨガ 尾島
21:00~(40分) CSLive ファイトアタックPRO REC	21:00~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	18:10~(40分) CSLive LatilLatil REC
22:00 閉館	22:00 閉館	18:00~(120分) 選手育成 スクール 有料
セントラルスポーツが誇るトップインストラクターの レッスンがクラブを越えて受けられる映像配信型 プログラムです。		

木曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00 開館	9:00 開館	
9:20~(40分) CSLive 健康太極拳 REC	10:25~(40分) ZUMBA 上田	10:20~(20分) バレエクササイズ 西村
11:10~(40分) ヨガ 田端	11:20~(40分) ヨガ 田端	11:15~(40分) ベビースイミング スクール 有料
12:10~(40分) シングルステップ 田端	12:30~(40分) シングルステップ 田端	12:20~(40分) ファイトアタックBEAT 針田
13:10~(40分) ファンクショナル コンディショニング 佐藤(美)	14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	13:10~(40分) シェイプパンプ40 針田
14:00~(30分) ボディケアストレッチ 佐藤(美)	14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	14:15~(40分) コンビネーション エアロ 佐藤(直)
15:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	15:00~16:50 スタジオ フリー	15:10~(40分) ZUMBA 佐藤(直)
16:20~(30分) CSLive フレエクササイズ REC	16:20~(30分) ランコン ランニングコンディショニング♦	16:20~(30分) ヨガ 尾島
17:20~(40分) ヨガ 尾島	17:20~(30分) ランコン ランニングコンディショニング♦	18:10~(40分) CSLive LatilLatil REC
18:10~(40分) マスターズ 練習会 佐藤(直)	18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	18:00~(120分) 選手育成 スクール 有料
19:20~(30分) ボディケアストレッチ 佐々木	19:20~(30分) ランコン ランニングコンディショニング♦	20:00 閉館
20:00~(30分) シェイプパンプ40 林	20:30~(30分) ワンポイントレッスン 今井	
20:40~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	21:00~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	
21:00~(40分) CSLive X-CORE TRAINING REC	21:00~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	
22:00 閉館	22:00 閉館	

土曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00~60分 選手育成 スクール 有料	9:00~(60分) 選手育成 スクール 有料	
9:30~(40分) CSLive フィールピラティス REC	10:20~(20分) 水泳入門 今井	10:20~(20分) ワンポイントレッスン 今井
10:30~(40分) ヨガ 松尾	10:45~(30分) アカサーキット 大野	11:20~(30分) アクアダンス 鈴木
11:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	11:25~(40分) ボディコアバランス 針田	11:25~(40分) シェイプパンプ40 大関
12:10~(40分) スタジオ フリー	12:30~(40分) ベビースイミング スクール 有料	12:30~(40分) ベビースイミング スクール 有料
13:10~(40分) コンビネーション エアロ 渡辺(悟)	13:10~(40分) コンビネーション エアロ 佐藤(直)	13:30~(40分) コンビネーション エアロ 渡辺(悟)
14:30~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	14:30~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	14:30~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用
15:25~(30分) ヨガ 中村(真)	15:25~(30分) ヨガ 中村(真)	15:25~(30分) ヨガ 中村(真)
16:20~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	16:20~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	16:20~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用
17:30~19:00 選手育成 スクール 有料	17:30~19:00 選手育成 スクール 有料	17:30~19:00 選手育成 スクール 有料
18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料
19:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	19:00~(150分) 選手育成 スクール 有料	19:00~(150分) 選手育成 スクール 有料
20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館

日曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:		