

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。  
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。  
初めての方でも安心してご参加頂けます。

・スタジオフリー…ストレッチエリアとしてご利用いただけます。(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		9:00 開館	
	9:20~ みんなで体操		
	9:30~(40分)		
10	ヨガ 足立		10:05~(30分) 中級水泳 川崎 種目月替
	10:20~(20分) CSLive 腰痛予防改善 メディカルフィットネス   REC	10:30~(20分) 脚・お尻引き締め★	10:40~(30分) アクアサーキット 大野
11	11:00~(40分) Q-ren骨盤体操 白井	11:10~(20分) ボッチャ★	11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
	11:50~(40分)		12:00~13:00 プライベート レッスン 有料
12	ボディコアバランス 針田		
	12:50~(40分)		
13	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
14			
15	15:00~(60分) キッズダンス スクール 有料		15:00~18:00 全コーススクールで ご利用するため になれません。
16	16:00~(60分) キッズダンス スクール 有料		
17	17:30~19:00 スタジオ フリー		17:00~ (150分) 選手育成 スクール 有料
18			
19	19:20~(40分) ファイトアタックBEAT 佐々木		
20	20:10~(30分) シェイパンプ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◆	20:30~(60分) 目指せ マスターズ 中村(真)
21	20:50~(40分) ヨガ 岡本		
22		22:00 閉館	
23		ジムスモールグループ ジムスモは気軽に参加出来る、★印は1F体育館にて、◆印は2F	
24			

火曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00 開館		
9:20~ みんなで体操		
9:30~(30分) 健康体操 林		
10:10~(40分) コンピネーション 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	10:00~(45分) 幼稚園指導 11:00~(30分) 7K7 ワークアウト 宇佐美 11:00~(55分) 幼稚園指導
11:05~(30分) ボディケアストレッチ 内藤		
11:50~(40分) ジャズダンス 内藤		12:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
12:40~(40分) ラテンエアロ 土屋		13:00~(55分) 幼稚園指導
13:30~(40分) ヨガ 土屋		14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料
14:30~19:00  スタジオ フリー		15:00~18:00 全コーススクールで 使用するため ご利用になれません。
		18:00~(150分) 選手育成 スクール
19:20~(40分) ZUMBA 渡辺(加)	19:10~(30分) かんたん筋トレ◆	有料 20:30~(60分)
20:10~(40分) ピラティス 渡辺(加)		フィンフリーコース ※1レーン使用
21:00~(40分) CSLive ファイトアタックPRO REC		
22:00 閉館		
エクササイズのご案内 人数制グループエクササイズです。 コンギー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。		

水曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00 開館		
9:20~ みんなで体操		
9:30~(30分) ストレッチ 佐藤(美)		
10:10~(30分) FIT Fun 平松	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		10:40~(30分) スキndaイビング 大関
11:40~(40分) ラテンエクスペレス コンサルサ® 土屋		11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
12:30~(40分) ファイトアタックBEAT 鈴木		12:00~13:00 プライベート レッスン 有料
13:20~(40分) ヨガ 岡本		13:00~(55分) 幼稚園指導
14:00~19:00		14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料
スタジオ フリー		15:00~18:00 全コーススクールで ご利用になれません。
		18:00~(150分) 選手育成 スクール 有料
19:20~(30分) バランスボール 林		20:30~(30分) ワンポイントレッスン 今井
20:00~(30分) ファンクショナルレーニング 林		21:00~(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用
20:40~(40分) オリジナル ステップ 渡辺(悟)		
22:00 閉館		

CSLive

LIVE

REC

生中継

録画放送

セレブ

木曜日

スタジオ	ジムスモ	プール
9:00 開館		
9:20~ みんなで体操		
9:30~(40分) ピラティス 徳田		10:05~(30分) 初級水泳 川崎 種目月替
10:25~(40分) ZUMBA 上田	10:30~(20分) 背中引き締め★	10:40~(30分) アクアサーキット 大野
11:20~(40分) ヨガ 田端		11:10~(40分) ベビースイミング スクール 有料
12:15~(40分) シンプルステップ 田端		12:00~13:00 プライベート レッスン 有料
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~(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
15:00~16:50 スタジオ フリー		15:00~18:00 全コーススクールで 使用するため ご利用になれません。
17:00~(60分) キッズダンス スクール 有料		18:00~(150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		
20:00~(40分) シェイプバンプ40 林	20:10~(30分) ランコン ランニングコンディショニング◆	20:30~(60分) マスターズ 練習会 佐藤(玖)
20:50~(30分) CSLive X-CORE TRAINING REC		
22:00 閉館		

トラルスポーツが誇るトップインストラクターの  
 スンがクラブを越えて受けられる映像配信型  
 グラムです。

土曜日

スタジオ		ジムスモ		プール	
9:00 開館				9:00~(60分)	
9:20~(40分) <b>CSLive</b> 健康太極拳 REC				選手育成 スクール 有料	
10:20~(40分) バレエエクササイズ 西村				10:20~(20分) 水泳入門 今井 10:45~(30分) ワンポイントレッスン 今井 11:20~(30分) アクアダンス 鈴木	
11:15~(40分) ヨガ 石川					
12:10~(40分) ファイトアタックBEAT 針田				12:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	
13:10~(40分) シェイプバンプ40 針田				13:00~(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)				14:00~(55分) キッズスイミング スクール 有料	
15:10~(40分) ZUMBA 佐藤(直)				15:00~18:00  全コーススクールで ご利用するため 使用できません。	
16:20~(30分) <b>CSLive</b> フラエクササイズ REC					
17:20~(40分) ヨガ 尾島				18:00~(120分)  選手育成 スクール  有料	
18:10~(40分) <b>CSLive</b> LatiLati REC					
20:00 閉館					

10月

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日曜日

スタジオ		ジムスモ		プール	
9:00 開館				9:00～(55分)	
9:30～(40分) CSL <sup>live</sup> フィールビラティス REC				キッズスイミング スクール 有 料	
10:30～(40分) ヨガ 松尾				10:00～(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				11:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料	
12:30～(40分) シェイプパンプ40 大関				12:10～(40分) ベビースイミング スクール 有 料	
13:30～(40分) コンビネーション エアロ 渡辺(悟)				13:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料	
14:30～(40分) コンビネーション ステップ 渡辺(悟)				13:50～(30分) フィンアロー・コース ※1レーン使用	
15:25～(30分) ボディメイクサーキット 針田				14:00～17:30 14:30～(30分) アクアワーク& ジョグ 中村(敬)	
				プライベート レッスン 有 料	
				17:00～(150分) 選手育成 スクール 有 料	
19:00 閉館					

種目月替わり

初級・中級水泳

種目は月ごとに  
変更になります。

	月	木
10月	背泳ぎ	クロール
11月	平泳ぎ	背泳ぎ
12月	バタフライ	平泳ぎ

10・11・12月カレンダー

■色の日は休館日となります。

○印は祝日営業日となります。(営業時間9:00～19:00)

12/30(月)は(★印)特別営業日となります。(営業時間9:00～20:00)

12/31(火)は年末休館日となります。

水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土
			1			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29		28	29	30	31			

**ジスモールグループエクササイズのご案内**

ジ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を参照ください



**LIVE**  
**REC**

- … 生中繼
- … 録画放送

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。

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

23