

# セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2024年04月 -

12日(金)、28日(金)は休館日です。

5日(金)、19日(金)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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							
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
09:00	09:20(5分)みんなで体操・平松		09:20(5分)みんなで体操・佐藤		09:20(5分)みんなで体操・針田		09:00		09:00	09:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive				09:00
09:30	09:30(40分)ヨガ・足立		09:30(20分)スリットケトル・佐藤(美)		09:30(30分)ストレッチ・佐藤(美)		09:30		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			10:05(40分)ボディアバランス・佐藤(美)		10:10(30分)FIT jam・平松		10:00							10:00
10:30			10:30(20分)ジムスモ/ランニング		10:20(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ		10:30		10:25(40分)ZUMBA(R)・岡本					10:30
11:00	11:00(40分)＊クラブ限定/ダンスエクササイズ・内藤		11:00(30分)ボディアストレッチ・内藤		11:05(30分)コンベネーションステップ・仲澤		11:00		11:05(30分)ボッチャ					11:00
11:30			11:20(20分)みんなで体操+いきいき体操				11:30		11:20(40分)ヨガ・田端					11:30
12:00	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
12:30			12:40(40分)ラテンファン・土屋				12:30		12:15(30分)シンブルステップ・田端					12:30
13:00	12:50(40分)コンベネーションエアロ・足立						13:00		12:30(30分)スタイリッシュバンプ・大関					13:00
13:30			13:30(40分)ヨガ・土屋				13:30		13:10(40分)ヨガ・岡本					13:30
14:00	13:45(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive						14:00		13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(美)					14:00
14:30							14:30		14:00(30分)ボディアストレッチ・佐藤(美)					14:30
15:00	15:00(55分)キッズダンススクール[スクール]						15:00							15:00
15:30							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							16:00
16:30							16:30							16:30
17:00							17:00		17:00(55分)キッズダンススクール[スクール]					17:00
17:30							17:30							17:30
18:00							18:00		18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]					18:00
18:30							18:30							18:30
19:00							19:00							19:00
19:30	19:20(40分)＊クラブ限定/ダンスエクササイズ・佐々木		19:15(40分)ZUMBA(R)・渡辺		19:00(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ		19:30		19:20(30分)バランスボール・林					19:30
20:00	20:10(30分)フィットアタックB EAT40・佐々木		20:05(40分)ピラティス・渡辺		20:00(40分)コンベネーションステップ・渡辺 悟		20:00		20:00(40分)シェイプハンプ40・林					20:00
20:30					20:20(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ		20:30							20:30
21:00	20:50(40分)ヨガ・岡本		20:50(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive				21:00		20:50(40分)CSLive/フィットアタックPRO・CSLive					21:00
21:30							21:30		20:50(40分)バランスボール・佐藤(美)					21:30