

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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		曜日	水		木		金		曜日	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	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		09:00	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	09:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive				09:00
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			09:30(40分)CSLive/フィールゼラティス・CSLive		09:30
10:00			10:10(40分)コンビネーションステップ・寺島	10:10(20分)ストレッチ	10:00	10:10(30分)Fit Fun・平松						10:00					10:00
	10:20(30分)CSLive/フリースタイルダンス(横山)・佐藤						10:20(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ	10:25(40分)ZUMBA(R)・上田				10:00	10:20(40分)*クラブ限定/バレット・大森		10:30(40分)ヨガ・松尾		10:30
10:30		10:30(20分)ジムスモ/レッグシェイプ		10:30(20分)お腹シェイプ	10:30			10:30(20分)ジムスモ/背中シェイプ				10:30					10:30
						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					11:00
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・白井		11:05(30分)ボディケアストレッチ・内藤		11:00			11:20(40分)ヨガ・田端				11:00	11:15(40分)ヨガ・石川		11:25(40分)ボディコアバランス・針田		11:00
11:30		11:20(20分)ボクチャ			11:30	11:40(40分)*クラブ限定/ラテンエクササイズ・土屋						11:30					11:30
	11:50(40分)ボディコアバランス・針田		11:50(40分)ジャズダンス・内藤		12:00							12:00	12:10(40分)ファイトアタックB EAT30・針田				12:00
12:00					12:00			12:15(40分)シンブルステップ・田端				12:30			12:30(40分)シェイプハンパ40・大関		12:00
12:30			12:40(40分)ラテンファン・土屋		12:30	12:30(30分)スタイリッシュバンプ・大関						12:30					12:30
	12:50(40分)コンビネーションエアロ・足立				13:00	13:10(40分)ヨガ・岡本		13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(美)				13:00	13:10(40分)シェイプハンパ40・針田				13:00
13:00					13:00							13:30			13:30(40分)コンビネーションエアロ・渡辺(梧)		13:00
13:30			13:30(40分)ヨガ・土屋		13:30							13:30					13:30
14:00					14:00			14:00(30分)ボディケアストレッチ・佐藤(美)				14:00					14:00
14:30					14:30							14:30	14:15(40分)コンビネーションエアロ・佐藤(直)		14:30(40分)コンビネーションステップ・渡辺(梧)		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	15:10(40分)ZUMBA(R)・佐藤(直)		15:25(30分)X-FIT 6PAC K・針田		15:00
15:30					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(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	16:20(30分)CSLive/フリースタイルダンス・CSLive				16:30
17:00					17:00	17:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]		17:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		17:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		17:00					17:00
17:30					17:30							17:30	17:20(40分)ヨガ・尾島				17:30
18:00					18:00	18:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]				18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		18:00	18:10(20分)バランスボール・林				18:00
18:30					18:30							18:30	18:40(40分)CSLive/Lati Lat・CSLive				18:30
19:00				19:00(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ・松下	19:00							19:00					19:00
19:20(40分)*クラブ限定/ダンスエクササイズ・佐々木		19:20(40分)ZUMBA(R)・渡辺			19:30	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				19:30					19:30
20:00	20:10(30分)ファイトアタックB EAT30・佐々木	20:10(30分)ジムスモ/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	20:00(30分)ファンクショナルトレーニング・林		20:00(40分)シェイプハンパ40・林		20:10(30分)ジムスモ/ランニングコンディショニング		20:00					20:00
20:30					20:30	20:40(40分)オリジナルステップ・渡辺(梧)						20:30					20:30
	20:50(40分)ヨガ・岡本				21:00			20:50(40分)X-CORE TRAINING・CSLive				21:00					21:00
21:00			21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive		21:30							21:30					21:30
21:30																	
曜日	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	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日