

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。
30日(火)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		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			09:20(5分)みんなで体操・佐藤		09:20(5分)みんなで体操・針田					09:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive				
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/フィールピラティス・CSLive		09:30
10:00			10:10(40分)コンピネーションステップ・寺島	10:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00	10:10(30分)Fit Fun・平松						10:00					10:00
	10:20(20分)CSLive/アザのセルフケアと呼吸指導・西村						10:20(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・南	10:25(40分)ZUMBA(R)・上田					10:20(40分)バレイエクササイズ・西村		10:30(40分)ヨガ・岡本		10:30
10:30					10:30					10:30(20分)ジムスモ/背中引き締め		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(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・白井		11:05(30分)ボディケアストレッチ・内藤		11:00							11:00					11:00
	11:20(20分)ボクチャ							11:20(40分)ヨガ・田端				11:30			11:25(40分)ボディコアバランス・針田		11:30
11:30					11:30	11:40(40分)*クラブ限定/ラテンエクサプレスコンサルサ土屋						12:00					12:00
12:00			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 EAT'40・針田				12:00
12:30			12:40(40分)ラテンファン・土屋		12:30	12:30(40分)ファイトアタックB EAT'鈴木		12:15(40分)シンブルステップ・田端				12:30			12:30(40分)シェイプハンプ4 O・大関		12:30
13:00	12:50(40分)コンピネーションエアロ・足立				13:00			13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(美)				13:00	13:10(40分)シェイプハンプ4 O・針田				13:00
13:30					13:30	13:20(40分)ヨガ・岡本						13:30			13:30(40分)コンピネーションエアロ・渡辺(梧)		13:30
14:00			13:30(40分)ヨガ・土屋		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)コンピネーションエアロ・佐藤(直)		14:30(40分)コンピ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)ボディメイクサーキット・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	16:30(30分)CSLive/フラインクサイズ・CSLive				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(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					18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		18:00	18:10(40分)CSLive/Lati Latini・CSLive				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30	19:20(40分)ファイトアタックB EAT'佐々木		19:20(40分)ZUMBA(R)・渡辺	19:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松下	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)シェイプハンプ3 O・大関	20:10(30分)ジムスモ/ランコン(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)シェイプハンプ4 O・林		20:10(30分)ジムスモ/ランコン(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
21:00	20:50(40分)ヨガ・岡本				21:00			20:50(40分)Y-CORE TRAINING・CSLive				21:00					21:00
21:30			21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive		21:30							21:30					21:30
	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	