

# セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)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	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
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・針田					
09:30(40分)ヨガ・足立		09:30(30分)健康体操・林		09:30(40分)ピラティス・佐藤(美)					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)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:10(30分)Fit Fun・平松					10:00
10:20(30分)健康体操・針田		10:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め		10:20(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:25(40分)ZUMBA (R)・上田				
					10:30(20分)ジムスモ/背中引き締め				
11:00	11:00(40分)CSLive/シェイプ・パンク・CSLive	11:05(30分)ボディケアストレッチ・内藤		11:20(40分)ヨガ・田端			11:00		11:00
	11:20(20分)ボッチャ						11:15(40分)ヨガ・石川		
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		11:40(40分)*クラブ固定/ダンエクスプレンシナル・土屋			11:30		11:30
					12:00(40分)シンプルステップ・田端				
12:00		12:40(40分)ラテンファン・土屋		12:30(40分)ファイトアタックB・EAT・佐藤			12:00	12:10(40分)ファイトアタックB・EAT・針田	12:00
12:30	12:50(40分)コンビネーションエアロ・足立			12:15(40分)シンプルステップ・田端			12:30	12:30(40分)シェイプパンク4・大間	12:30
13:00		13:30(40分)ヨガ・土屋		13:20(40分)ヨガ・岡本	13:10(40分)ファンクショナル・コントローラー・佐藤(美)		13:00	13:10(40分)シェイプパンク4・針田	13:00
	13:45(30分)ストレッチ・内藤						13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・渡辺(倍)	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	14:30(40分)コンビネーションエアロ・佐藤(直)	14:00
							14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・渡辺(倍)	14:30
14:30				14:30			15:00	15:10(40分)ZUMBA (R)・佐藤(直)	15:00
	15:00(55分)キッズダンススクール[スクール]			15:00			15:30	15:25(30分)ボディメイクサーキット・針田	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	16:20(30分)CSLive/フラクササイズ・CSLive	16:00
16:30				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	17:20(40分)ヨガ・尾島	17:00
17:30				17:30			17:30		17:30
18:00				18:00			18:00	18:10(40分)CSLive/Lati Latiti・CSLive	18:00
18:30				18:30			18:30		18:30
19:00		19:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松下	19:00						19:00
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		19:20(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			19:30		19:30
20:00	20:10(30分)シェイプパンク3・O・大間	20:10(40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)シェイプパンク4・O・林			20:00
20:30							20:30		20:30
20:50(40分)ヨガ・岡本					20:50(40分)オリジナルステップ・渡辺(倍)				
21:00				21:00		20:50(40分)CSLive/フラクササイズ・CSLive			21:00
21:30				21:30			21:30		21:30
曜日	月	火	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