

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		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(30分)健康体操・針田					10:20(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・高橋		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				10:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め	10:30			10:30(20分)ジムスモ/背中引き締め				10:30					10:30
	11:00(40分)CSLive/シェイプハンプCSLive		11:05(30分)ボディケアストレッチ・内藤		11:00	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
		11:20(20分)ボッチャ											11:15(40分)ヨガ・石川		11:25(40分)ボディコアバランス・針田		
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		11:20(40分)ヨガ・田端				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 EAT'40・針田				12:00
12:00					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
12:30			12:40(40分)ラテンファン・土屋		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
	12:50(40分)コンピネーションエアロ・足立					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
13:30			13:30(40分)ヨガ・土屋		13:30							14:00					14:00
	13:45(30分)ストレッチ・内藤				14:00			14:00(30分)ボディケアストレッチ・佐藤(美)				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
14:00					14:30							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
14:30					15:00							15:30					15:30
15:00	15:00(55分)キッズダンススクール[スクール]				15:30							16:00	16:20(30分)CSLive/フラインクサイズ・CSLive				16:00
15:30					16:00			16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]				16:30					16:30
16:00	16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]				16:30							17:00					17:00
16:30					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]		17:30	17:20(40分)ヨガ・尾島				17:30
17:00					17:30							18:00	18:10(40分)CSLive/Lati Latini-CSLive				18:00
17:30					18:00							18:30					18:30
18:00					18:30							19:00					19:00
18:30					19:00	19:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松下		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
19:00	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		19:30							20:00					20:00
19:30					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		20:00(30分)ジムスモ/ラテンコンパニオンコンディショニング		20:30					20:30
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/ラテンコンパニオンコンディショニング	20:10(40分)ピラティス・渡辺		20:30	20:40(40分)オリジナルステップ・渡辺(梧)		20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive				21:00					21:00
20:30					21:00							21:30					21:30
	20:50(40分)ヨガ・岡本		21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-CSLive														
21:00																	
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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日