

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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	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・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		09:00	09:20(40分)CSLive/健康本 格拳・CSLive				09:00
09:30	09:30(40分)ヨガ・足立		09:30(30分)健康体操・林		09:30(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)コンディネーション ステップ・寺島		10:10(20分)ジムスモ/かんたん ストレッチ		10:10(30分)Fit Fun・平松		10:00					10:00
10:30					10:20(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ ニング		10:25(40分)ZUMBA(R)・上 田		10:30			10:30(40分)ヨガ・松尾		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/シェイプハンブ O・CSLive		11:05(30分)ボディアクステ レッツ・内藤						11:00					11:00
11:30		11:20(20分)ボッチャ					11:20(40分)ヨガ・田端		11:30					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				12:15(40分)シンブルステップ ・田端		12:30					12:30
13:00	12:50(40分)コンディネーション エアロ・足立						12:30(40分)ファイトアタックB EAT・鈴木		13:00					13:00
13:30							13:10(40分)ファンクショナル コンディショニング・佐藤(美)		13:30			13:10(40分)シェイプハンブ4 O・針田		13:30
14:00	13:45(30分)ストレッチ・内藤		13:30(40分)ヨガ・土屋				13:20(40分)ヨガ・岡本		14:00					14:00
14:30									14:30					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
17:30									17:30					17:30
18:00									18:00					18:00
18:30									18:30					18:30
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		19:20(30分)バランスボール ・林		19:30					19:30
20:00	20:10(30分)シェイプハンブ4 O・大関		20:10(40分)ピラティス・渡辺				20:00(30分)ファンクショナル トレーニング・林		20:00					20:00
20:30									20:30					20:30
21:00	20:50(40分)ヨガ・岡本								21:00					21:00
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