

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年04月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24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
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(4分)CSLive/健康本 程幸・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(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive
10:00		10:10(40分)コンディネーションステップ・寺島	10:00	10:10(30分)Fit Fun・平松			
	10:20(30分)健康体操・針田			10:25(40分)ZUMBA(R)・上田			
10:30		10:30(30分)ジムスモ/右腰引き締め	10:30	10:30(30分)ジムスモ/右腰引き締め			10:30(40分)ヨガ・松尾
	11:00(40分)シェイプバンプ・平松	11:05(30分)ボディアクアストレッチ・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			
	11:20(20分)ボッチャ・針田			11:20(40分)ヨガ・田端			11:15(40分)ヨガ・石川
11:30		11:50(40分)ジャズダンス・内藤	11:30	11:40(40分)*クラブ限定/ラテンエクササイズコンサルサ・土屋			
12:00			12:00				
	12:50(40分)コンディネーションエアロ・足立	12:40(40分)ラテンファン・土屋	12:30	12:15(40分)シンプルステップ・田端			12:30(40分)シェイプバンプ・鈴木
13:00			13:00	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・鈴木			
	13:45(30分)CSLive/メディカルF/骨盤 安定トレーニング・CSLive	13:30(40分)ヨガ・土屋	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)			13:10(40分)シェイプバンプ・針田
14:00			14:00	13:20(40分)ヨガ・岡本			
14:30			14:30	14:00(30分)ボディアクアストレッチ・佐藤(美)			14:15(40分)コンディネーションエアロ・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				14:30(40分)コンディネーションステップ・渡辺(梧)
15:30			15:30				15:10(40分)ZUMBA(R)・佐藤(直)
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]			15:25(30分)ボディメイクサーキット・針田
16:30			16:30				16:05(40分)ヨガ・尾島
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(30分)CSLive/フランクサイズ・CSLive
17:30			17:30				
18:00			18:00		18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		17:50(40分)CSLive/Lati Lat・CSLive
18:30			18:30				
19:00	19:00(30分)ファイトアタックB EAT・佐々木	19:20(40分)ZUMBA(R)・渡辺	19:00	19:20(30分)ダンスWAVE・鈴木			
19:30	19:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive		19:30	19:20(30分)ボディアクアストレッチ・佐々木			
20:00	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)シェイプバンプ・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)	
20:30	20:30(40分)ルーシーダットン・久村		20:30	20:40(40分)オリジナルステップ・渡辺(梧)			
21:00		21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive	21:00		20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive		
21:30			21:30				