

# セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29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	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
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(4分)CSLive/健康太極拳・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(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
10:30	10:20(30分)健康体操・針田				10:20(30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/肩甲骨引き締め			10:30
11:00	11:00(40分)シェイプアップ・平松		11:05(30分)ボディアクアストレッチ・内藤				11:20(40分)ヨガ・田端					11:00
11:30	11:20(20分)ボッチャ・針田											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				12:15(40分)シンプルステップ・田端					12:00
12:30			12:40(40分)ラテンファン・土屋				12:30(40分)フィットアタックB EAT・鈴木					12:30
13:00	12:50(40分)コンディネーションエアロ・足立						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
13:30			13:30(40分)ヨガ・土屋				13:20(40分)ヨガ・岡本					13:30
14:00	13:45(30分)CSLive/メディカルF/肩甲骨柔軟トレーニング・CSLive						14:00(30分)ボディアクアストレッチ・佐藤(美)					14:00
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
15:30												15:30
16:00	16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]						16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]					16:00
16:30												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]			17:00
17:30												17:30
18:00									18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]			18:00
18:30												18:30
19:00	19:00(30分)フィットアタック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)ダンスWAVE・鈴木		19:20(30分)ボディアクアストレッチ・佐々木			19:00
19:30	19:40(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive											19:30
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(30分)ファンクショナルトレーニング・林		20:00(40分)シェイプアップ・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)	20:00
20:30	20:30(40分)ルーシーダットン・久村						20:40(40分)オリジナルステップ・渡辺(梧)					20:30
21:00			21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive				20:50(40分)CSLive/フィットアタックPRO・CSLive					21:00
21:30												21:30