

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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		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/フィールゼラティス・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	10:00	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	10:25(40分)ZUMBA(R)・ERIKA					10:15(40分)バレイエクササイズ・西村		10:30(40分)ヨガ・松尾		
10:30				10:30(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
						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(40分)シェイプバンプ・平松		11:05(30分)ボディケアストレッチ・内藤		11:00							11:00					11:00
		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		11:25(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・土屋						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					12:00
12:00								12:15(40分)シンブルステップ・田端				12:00			12:10(40分)ファイトアタックB EAT・針田		
12:30			12:40(40分)ラテンファン・土屋		12:30	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・鈴木						12:30			12:30(40分)シェイプバンプ・鈴木		12:30
	12:50(40分)コンディネーションエアロ・足立				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)シェイプバンプ・針田		13:00
13:00												13:30					13:30
			13:30(40分)ヨガ・土屋		13:30	13:20(40分)フィールヨガ・竜野						13:30			13:30(40分)コンディネーションエアロ・渡辺(悟)		13:30
13:30	13:45(30分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・高橋・CSLive																
14:00					14:00			14:00(30分)ボディケアストレッチ・佐藤(美)				14:00					14:00
													14:15(40分)コンディネーションエアロ・佐藤(直)		14:30(40分)コンディネーションステップ・渡辺(悟)		14:30
14:30					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	15:10(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
15:30					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	16:05(40分)ヨガ・尾島				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(55分)キッズダンススクール[スクール]		17:00	17:00(30分)CSLive/フレイクササイズ・CSLive				17:00
17:30					17:30							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]		18:00	17:50(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive				18:00
18:30					18:30							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(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松下	19:00	19:20(30分)ダンスWAVE・鈴木		19:00(30分)ボディケアストレッチ・佐々木				19:00					19:00
19:30	19:40(40分)シェイプバンプ40・林				19:30			19:40(40分)シェイプバンプ・片岡				19:30					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	20:00(30分)ファンクショナルトレーニング・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						20:00
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(悟)		20:30(40分)バランスポール・林				20:30					20:30
21:00			21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive		21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	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	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日