セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年11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		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									
09:30	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	09:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive		09:30(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive		09:30
10:00			10:10(40分)コンビ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	10:20(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・唐					10:00					10:00
10:20	10:20(30分)健康体操・針田			10:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め	10:30			10:25(40分)ZUMBA（R）・ERIKA	10:30(20分)ジムスモ/背中引き締め			10:30	10:15(40分)バレエエクササイズ・西村				10:30
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	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		11:20(20分)ポッチャ・針田			11:30	11:40(40分)＊クラブ限定/ラテンエクスプレスコンサルサ・土屋		11:20(40分)ヨガ・田端				11:30	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
11:50	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BEAT・針田				12:00
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BEAT・鈴木		12:15(40分)シンプルステップ・田端				12:30			12:30(40分)シェイプバンプ・鈴木		12:30
12:50	12:50(40分)コンビネーションエアロ・足立				13:00	13:20(40分)フィールヨガ・竜野		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
13:30			13:30(40分)ヨガ・土屋		13:30							13:30			13:30(40分)コンビネーションエアロ・渡辺（悟）		13:30
13:45	13:45(30分)CSLive/メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善・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													14:15(40分)コンビネーションエアロ・佐藤（直）				
14:30					14:30							14:30			14:30(40分)コンビネーションステップ・渡辺（悟）		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）				15:00
15:25															15:25(30分)ボディメイクサーキット・針田		
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/プラエクササイズ・CSLive				17:00
17:30					17:30							17:30	17:50(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive				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					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木			19:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・松下	19:00			19:00(30分)ボディケアストレッチ・佐々木				19:00					19:00
19:20			19:20(40分)ZUMBA（R）・渡辺			19:20(30分)ダンスWAVE・鈴木											
19:30	19:40(40分)シェイプバンプ・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)バランスボール・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
	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

作成日:2026/10/21 17:42:48