

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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
第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム
08:00							08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
08:30							
09:00	08:10(90分)ジムスモ/やさしいストレッチ-[予約]	09:20(30分)フィールピラティス-鶴岡[予約]					08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ-高原[予約]		09:20(40分)ヨガ・高島[予約]		09:20(40分)フラエクササイズ-岩崎[予約]		
10:00	10:10(30分)ジムスモ/みんなまで笑顔はこれ-[予約]	10:10(30分)シンプルステップ-高原[予約]					10:00(60分)HOTヨガ・高島[予約]
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング-高原[予約]		10:20(40分)ピラティス・佐藤実[予約]		10:30(40分)コンビネーションステップ-杉川[予約]		10:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・小澤[予約]
11:00	11:10(10分)ジムスモ/みんなまで笑顔はこれ-[予約]	11:00(30分)CSLive/PARTY Jam[予約]					11:00(10分)ジムスモ/みんなまで笑顔はこれ-[予約]
11:30	11:30(40分)やせる! 脂肪燃焼ダンス-久野[予約]	11:50(30分)ファンクショナルコンディショニング-原[予約]			11:30(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]		11:20(40分)マニティエクササイズスクール[予約]
12:00	12:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	12:35(40分)エアロサーキット-原[予約]					12:00(40分)エアサイクルフィットネス/バウンズライド-小澤[予約]
12:30			12:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-林[予約]		12:30(40分)HOTストレッチ-小澤[予約]		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-由申[予約]
13:00			13:20(40分)CSLive/健康本橋拳[予約]				13:00(40分)シェイパンプ40-天川[予約]
13:30		13:30(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]			13:30(30分)フィットアタックBEAT30-小澤[実員]		13:10(30分)ワークアウトヨガ-富山[予約]
14:00	14:00(40分)ジャズダンス-佐藤実[予約]		14:20(40分)ピラティス・大谷[予約]				14:00(40分)ZUMBA(R)-渡辺[予約]
14:30				14:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:00(40分)ステップサーキット-中尾[予約]
15:00	15:10(40分)ピラティス・大谷[予約]				15:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:00(40分)ピラティス・渡辺[予約]
15:30							15:00(40分)ピラティス・田島[予約]
16:00							16:00(40分)シェイパンプ40-鈴木[予約]
16:30				16:40(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:10(10分)ジムスモ/みんなまで笑顔はこれ-[予約]
17:00			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:00(40分)フィットアタックBEAT-板谷[予約]
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:20(40分)ヒップホップ・山本[予約]
18:00							18:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]
18:30							18:15(10分)フィットジム--[予約]
19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-板谷[予約]	18:00(40分)ヒップホップ/ウタナベ[予約]	18:10(10分)ジムスモ/みんなまで笑顔はこれ-[予約]		19:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		18:00(10分)フィットジム--[予約]
19:30							18:00(40分)清音セッション/ジャズダンス-飯塚[セッション実員]
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)-Mehya[予約]	20:00(40分)シェイパンプ40-天川[予約]	20:10(10分)クラブ限定/コアボール30分-[予約]		20:00(30分)X-CORE FIGHTING-板谷[予約]		20:10(10分)クラブ限定/コアボール30分-[予約]
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/マニティエクササイズ-KUBIKI[予約]	21:00(40分)フィットアタックBEAT-天川[予約]		21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド-板谷[予約]			21:00(10分)ジムスモ/みんなまで笑顔はこれ-[予約]
21:30							