

# セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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(9分)ジムスモ/やさいストレッチ(予約)	09:20(30分)フィールピラティス(予約)	09:10(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	09:10(9分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(9分)ジムスモ/バンスボール(予約)	09:10(9分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:00(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(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	10:10(30分)シンプルステップ・高原(予約)	10:10(9分)ジムスモ/みんなでストレッチ(予約)	10:10(9分)ジムスモ/姿勢改善(予約)	10:10(9分)ジムスモ/みんなでストレッチ(予約)	10:10(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	10:00(60分)ファンクショナルコンディショニング・小澤(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)		
11:00	11:10(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	11:00(30分)CSLive/PARTY Jam(予約)	11:10(9分)ジムスモ/バンスボール(予約)	11:10(40分)マタニティエクササイズスクール(予約)	11:10(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	11:10(9分)ジムスモ/やさいストレッチ(予約)	11:00(60分)マタニティエクササイズスクール(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)		11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野(予約)	11:30(40分)CSLive/シェイパンプ(予約)		11:20(40分)フィットアタックBEAT・小澤(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)	12:20(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(40分)フィットアタックBEAT300・小澤(実員)	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/バズライド・小澤(予約)	12:10(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)
12:30						13:00(40分)シェイパンプ40・天川(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							
13:30		13:30(40分)CSLive/パワーヨガ(予約)					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)	14:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:00(40分)ZUMBA(R)・渡辺(予約)	14:00(40分)ステップサーキット・中尾(予約)
14:30							
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・田島(予約)
15:30							
16:00						16:00(40分)シェイパンプ40・鈴木(予約)	16:10(9分)ジムスモ/バンスボール(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(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(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)	17:10(9分)ジムスモ/やさいストレッチ(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							
18:30							
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)	19:00(40分)ヒップホップ・ウタナベ(予約)	19:10(9分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	19:00(40分)コンビネーションエアロ・杉川(予約)	19:10(9分)ジムスモ/やさいストレッチ(予約)	19:00(40分)CSLive/ヨガ(予約)	19:00(40分)清音セッション/ジャズダンス・佐藤(セッション実員)
19:30							
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(19分)クラブ限定/コアボール30分(予約)	20:00(40分)パワーヨガ・大塚(予約)	20:10(19分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	20:00(30分)X-CORE FIGHTING・板谷(予約)	20:10(19分)クラブ限定/コアボール30分(予約)
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/マタニティエクササイズ/PUBBRE(予約)	21:00(19分)ジムスモ/みんなで健康体操(予約)	21:00(40分)フィットアタックBEAT・天川(予約)	21:00(40分)CSLive/Lati Let(予約)	21:10(19分)ジムスモ/みんなで健康体操(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)	21:10(19分)ジムスモ/やさいストレッチ(予約)
21:30							