

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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	08:30(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(予約)	09:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	09:20(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(90分)ジムスモ/バランスボール(予約)	09:10(90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(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	10:10(30分)シンプルステップ・高原(予約)	10:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	10:10(90分)ジムスモ/姿勢改善(予約)	10:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	10:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(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(予約)		10:30(40分)コンピネーションステップ・杉川(予約)		
11:00	11:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	11:00(30分)CSLive/リズムCAMPI(予約)	11:10(90分)ジムスモ/バランスボール(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(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	11:10(90分)ジムスモ/やさしいストレッチ(予約)	11:20(40分)マタニティエクササイズスクール(予約)
11:30	11:30(30分)CSLive/Lab: Lab(予約)		11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野(予約)		11:30(40分)CSLive/シェイプアップ(予約)		11:20(40分)フィットアタックBEAT・小澤(予約)
12:00		11:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・原(予約)		12:00(40分)シェイプアップ40・林(予約)		12:00(40分)エアサイクルフィットネス・小澤(予約)	12:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)
12:30	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)シェイプアップ40・林(予約)	12:30(15分)健康体操・大取(予約)	12:30(40分)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・小澤(予約)	12:20(30分)エアサイクルフィットネス・小澤(予約)
13:00							
13:30		13:30(40分)CSLive/ハイワイヨガ(予約)	13:20(40分)有料セッション/大塚・大塚(セッション)(予約)		13:30(30分)フィットアタックBEAT30・小澤(定員)		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(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)オリジナルエアロ・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・渡辺(予約)	15:00(40分)ピラティス・田島(予約)
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				
16:00							
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:40(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(予約)	16:00(40分)シェイプアップ40・夜木(予約)	16:10(30分)CSLive/シェイプアップPOWER(予約)
17:00							
17:30	17:30(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(予約)	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:40(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PRO・夜木(予約)	17:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)
18:00							
18:30							
19:00	18:30(90分)エアサイクルフィットネス・リズムライド(予約)	18:00(40分)ヒップホップ・ワタナベ(予約)	18:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	19:00(40分)コンピネーションエアロ・杉川(予約)	18:10(90分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	18:00(90分)フィットジム(予約)	18:00(90分)フィットジム(予約)
19:30							
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・Mehya(予約)	20:00(40分)シェイプアップ40・山本(予約)	20:10(15分)クラブ限定/コアボール30分(予約)	20:00(40分)ヨガ・大塚(予約)	20:10(15分)クラブ限定/コアボール30分(予約)	18:00(90分)フィットジム(予約)	18:10(90分)フィットジム(予約)
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/ビュティフルヨガ・SHIBUEE(予約)	20:50(40分)フィットアタックPRO・夜木(予約)	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING(予約)	21:10(15分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田中(予約)	21:10(90分)フィットジム(予約)	21:00(15分)ジムスモ/みんなで健康づくり(予約)
21:30							