

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年07月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。
22日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	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	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							08:00			08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
09:00	09:10(30分)ジムスモ/やさしいストレッチ―[予約]			09:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	09:00		09:10(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]			09:10(30分)ジムスモ/ハンスボール―[予約]		09:00		09:10(30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]		09:00
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・高原[予約]		09:20(30分)フィールピラティス・高岡[予約]		09:30	09:20(40分)ヨガ・高畠[予約]				09:20(40分)フラエクササイズ・岩崎[予約]		09:30					09:30
10:00				10:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	10:00		10:10(30分)ジムスモ/みんなまでストレッチ―[予約]			10:10(30分)ジムスモ/みんなまでストレッチ―[予約]		10:00	10:00(40分)HOTOヨガ・高畠[予約]	10:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]		10:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	10:00
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高岡[予約]				10:30	10:20(40分)ピラティス・佐藤美[予約]				10:30(40分)コンピネーションステップ・杉川[予約]		10:30			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]		10:30
11:00	11:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]		11:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	11:10(30分)ジムスモ/ハンスボール―[予約]	11:00		11:10(30分)ジムスモ/ハンスボール―[予約]	11:10(40分)マタニティエクササイズスクール[スクール]		11:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]		11:00	11:10(40分)マタニティエクササイズスクール[スクール]	11:10(30分)ジムスモ/やさしいストレッチ―[予約]	11:20(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	11:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]				11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]				11:30(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]		11:30			11:20(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]		11:30
12:00					12:00							12:00	12:00(40分)エアサイクルフィットネス・バウラード・小澤[予約]			12:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン[予約]				12:30	12:20(40分)シェイプバンプ40・林[予約]				12:30(40分)ストレッチ・小澤[予約]		12:30			12:20(30分)エアサイクルフィットネス/ズムライド・田中[予約]		12:30
13:00	13:10(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・佐伯[予約]				13:00							13:00	13:00(40分)シェイプバンプ40・鈴木[予約]		13:10(30分)ワークアウトヨガ・富山[予約]		13:00
13:30					13:30	13:20(40分)有料セッション/太極拳・大塚[セッション][予約]				13:30(30分)ファイトアタックBEAT30・小澤[定員]		13:30					13:30
14:00	14:00(40分)ジャズダンス・佐藤美[予約]				14:00	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	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]		14:00	
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00	15:10(40分)ピラティス・大谷[予約]				15:00					15:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:00	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]		15:00
15:30					15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:30					15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(40分)シェイプバンプ40・茂木[予約]	16:10(30分)ジムスモ/ハンスボール―[予約]	16:10(30分)CSLive/シェイプバンプOWER[予約]	16:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	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	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[スクール]		16:30					16:30
17:00					17:00							17:00	17:00(40分)ファイトアタックPRO・茂木[予約]	17:10(30分)ジムスモ/やさしいストレッチ―[予約]	17:20(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[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[スクール]		17:30	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]		17:30				17:20(40分)ヒップホップ・山本[予約]		17:30
18:00					18:00							18:00	18:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]	18:00(30分)コンピネーション・山本[予約]		18:10(30分)ジムスモ/コアボールエクササイズ―[予約]	18:00
18:30					18:30							18:30		18:10(30分)コンピネーション・山本[予約]			18:30
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・熊[予約]		19:00(40分)ヒップホップ・ワタナベ[予約]		19:00	19:00(40分)コンピネーションエアロ・杉川[予約]	19:10(30分)ジムスモ/やさしいストレッチ―[予約]			19:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	19:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]	19:00	19:00(40分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤美[セッション][定員]				19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・Mehya[予約]		20:00(40分)シェイプバンプ40・山本[予約]	20:10(30分)クラブ限定/コアボールエクササイズ―[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・大塚[予約]	20:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]			20:00(30分)シェイプバンプ30・熊田[予約]	20:10(30分)クラブ限定/コアボールエクササイズ―[予約]	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン[予約]	21:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[予約]		20:50(40分)ファイトアタックPRO・茂木[予約]	21:00	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIBER HITING[予約]	21:10(30分)ジムスモ/みんなまで参加してください―[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(30分)ジムスモ/やさしいストレッチ―[予約]	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	曜日	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	曜日	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	曜日