

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。
11日(月)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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
08:00	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
08:00							
08:30							
08:30							
08:00	08:10(10分)ジムスモ/やさしいストレッチー〔予約〕	09:20(30分)フィールピラティス・鶴岡〔予約〕	08:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕	08:00	08:10(10分)ジムスモ/バランスボールー〔予約〕	08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕
08:30	09:30(40分)シンプルエアロ・高原〔予約〕		09:20(40分)ヨガ・高畠〔予約〕	08:30	09:20(40分)フラエクササイズ・岩崎〔予約〕	08:30	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕
10:00	08:10(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐしー〔予約〕	10:10(30分)シンプルステップ・高原〔予約〕	10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善ー〔予約〕	10:00	10:10(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐしー〔予約〕	10:00	10:00(40分)HOTヨガ・高畠〔予約〕
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高畠〔予約〕		10:20(40分)ピラティス・佐藤美〔予約〕	10:30	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〕
11:00		11:00(30分)CSLive/リズムCAMP〔予約〕	11:10(10分)ジムスモ/バランスボールー〔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〕	11:00	11:10(40分)マタニティエクササイズスクール〔スクール〕
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイアアタックB EAT〔予約〕	11:30(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	11:30(40分)CSLive/シェイプアップ〔予約〕	11:30	11:20(40分)フィットアタックB EAT・小澤〔予約〕
12:00	12:20(30分)CSLive/ビュティフルジョグ/ウエストライン〔予約〕		12:20(40分)シェイプアップ40・林〔予約〕	12:00	12:30(30分)フィットアタックB EAT30・小澤〔予約〕	12:00	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/バレーボール・小澤〔予約〕
12:30		12:35(40分)エアロサーキット・原〔予約〕	12:30(10分)健康と食事・大塚〔予約〕	12:30	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/バレーボール・田中〔予約〕
13:00	13:10(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・佐伯〔予約〕		13:20(40分)有料セッション/太極拳・大塚〔セッション〕〔予約〕	13:00		13:00	13:00(40分)シェイプアップ40・鈴木〔予約〕
13:30		13:30(40分)CSLive/パワーヨガ〔予約〕		13:30	13:30(30分)フィットアタックB EAT30・小澤〔予約〕	13:30	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・佐藤美〔予約〕		14:20(40分)ピラティス・大谷〔予約〕	14:00	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〕
14:30				14:30		14:30	14:00(40分)オリジナルエアロ・中尾〔予約〕
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・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〕	15:30		15:30	
16:00				16:00		16:00	16:00(40分)シェイプアップ40・夜来〔予約〕
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〕	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕	16:30	16:10(10分)CSLive/シェイプアップ40・夜来〔予約〕
17:00				17:00		17:00	17:00(40分)フィットアタックPRO・茂木〔予約〕
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(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕	17:30	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〕
18:00				18:00		18:00	18:00(40分)CSLive/ヨガ〔予約〕
18:30				18:30		18:30	18:10(10分)フィットジムー〔予約〕
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・原〔予約〕	19:00(40分)ヒップホップ・ワタナベ〔予約〕	19:10(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐしー〔予約〕	19:00	19:00(40分)コンピネーションエアロ・杉川〔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〕
19:30				19:30		19:30	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・M elhya〔予約〕	20:00(40分)シェイプアップ40・山本〔予約〕	20:10(10分)・クラブ限定/コアボールー3分ー〔予約〕	20:00	20:00(40分)ヨガ・大塚〔予約〕	20:00	20:00(30分)シェイプアップ30・飯田〔予約〕
20:30				20:30		20:30	
21:00	21:20(30分)CSLive/ビュティフルジョグ/ウエストライン〔予約〕	20:50(40分)フィットアタックPRO・茂木〔予約〕	21:10(10分)ジムスモ/やさしいストレッチー〔予約〕	21:00	21:20(40分)CSLive/XーCORE FIBG HITING〔予約〕	21:00	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〕
21:30				21:30		21:30	
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
曜日	月	火	水	木	金	土	日