

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
19日(月)、23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 >

曜日	月	火	水	木	金	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
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(10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・髭崎[予約]		09:00	09:10(10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(児童)[スクール]	09:00
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・高原[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
10:00	10:10(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐし―[予約]	10:10(30分)シンプルステップ・高原[予約]		10:00	10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善―[予約]			10:00
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高畠[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]		10:20(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(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐし―[予約]	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―[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(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐし―[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]	11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイアアタックB EAT[予約]		11:30	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B EAT・小澤[予約]	11:30
12:00	12:20(30分)CSLive/ビューティアップヨガ/ウエストライン[予約]		12:00	12:20(40分)シェイプアップ40・林[予約]				12:00
12:30		12:35(40分)エアロサーキット・原[予約]	12:30	12:30(10分)健康と食事・大塚[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/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	13:20(40分)有料セッション/太極拳・大塚[セッション][予約]		13:00(40分)シェイプアップ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(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[定員]			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(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(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)シェイプアップ40・夜来[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
17:00			17:00			17:00	17:00(40分)フィットアタックPRO・茂木[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
18:30			18:30			18:30		18:30
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/ズムライド・梶[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]	19:00(40分)CSLive/ピラティス[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)シェイプアップ40・山本[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・大塚[予約]	20:00(30分)シェイプアップ30・飯田[予約]	20:00		20:00
20:30			20:30			20:30		20:30
21:00	21:20(30分)CSLive/ビューティアップヨガ/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]	21:00	21:20(40分)CSLive/X-CORE FIB HITING[予約]	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/ズムライド・田中[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	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	第一スタジオ
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日