## セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、18日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。 13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)、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

## くスタジオン

<u>&lt; 25</u>	ジオ>															
曜日	第一スタジオ	月   ジム	第一スタジオ	<u>የ</u>	曜日	第一スタジオ	ς V	第一スタジオ	<u>م</u> رد	第一スタジオ	<b>★</b>	曜日	第一スタジオ ジム	第一スタジオ	9A	曜日
08:00	第一スタジオ	94	第一スタシオ	94	08:00	第一スタジオ	94	第一スタシオ	94	第一スタシオ	94	08:00	第一スタンオージム		, <u>94</u>	08:00
55.55		<del> </del>	<b></b>		00.00							-	<b></b>	08:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		-
08:30		<del> </del>	<b>†</b>		08:30						+	08:30	<b></b>			08:30
55.55					-							-	<del> </del>			-
09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレ: チ・ー[予約]	,	09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし・[予約]	09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・一[予約]				09:10(10分)ジムスモ/パランスポール [予約]	09:00	09:10(10分)ジムスモ/かんたんス チ・一(予約)	レッ 09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	7	09:00
30.00		テ・ー[予制]	09:20(30分)フィールピラティ - ス・鵜飼[予約]	CU[7#3]		09:20(40分)ヨガ・高畠[予約]	チ・ー[予約]			09:20(40分)フラエクササイズ ・岩崎[予約]	-17*93	-	[₽#ij	ル(幼児)[スクール]		-
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・ 高原[予約]	-	_ ス・鶏飼[予約]		09:30	1				·岩崎[予約]		09:30				09:30
30.00	高原[予約]											-				-
10:00		10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜に ぐし・-[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/かんたんストレッ	10:00		10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善・一[予				10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレ チ・一[予約]	7 10:00	10:00(40分)HOTヨガ・高畠 10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 [予約]	υ·	10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・[予約]	ž 10:00
		CC.—[798]	■·高原[予約]	7(789)	1	10:20(40分)ピラティス・佐藤 美[予約]	893				7[7#9]		[予約]	10:20(40分)ファンクショナル		1
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高原[予約]	1			10:30	美[予約]				10:30(40分)コンビネーション ステップ・杉川[予約]	<del> </del>	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
	A - Wife ( J. 42)									ステップ・杉川[予約]		-				-
11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ ー[予約]	· 11:00(30分)CSLive/リズム	11:10(10分)ジムスモ/パランスボール・ —[予約]	11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ [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(10分)ジムスモ/かんたん筋膜! ぐし・[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] サー(下約]	l-9	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・ー[予約]	7 11:00
		-[P#I]	CAMP[予約]	一[予約]		11:20(40分)ZUMBA(R)·吉 野[予約]	—(7*)J	サイズスクール[スクール]			(C[7#]	-	サイズスクール[スクール]	11:20(40分)ファイトアタックE EAT・小澤[予約]	7·-[P#]	-
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイトアタックE EAT[予約]		-		11:30	野[予約]				11:30(40分)CSLive/シェイ プバンプ[予約]	<del>1</del>	11:30		EAT·小澤[予約]		11:30
11100	EAT(**N)		11:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・原[予約]							プパンプ[予約]		-				-
12:00			コニング・原[予約]		12:00							12:00	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・小澤[予約]		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレー[予約]	12:00
12.50	12:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン[予約]		-			12:20(40分)シェイプパンプ4							パワーライド・小澤[李初]	12:20(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・田中[予約]	-L789J	-
12:30	ェクト/ヒップライン[予約]		12:35(40分)エアロサーキット		12:30	12:20(40分)シェイプバンプ4 0・林[予約]				12:30(40分)ポールdeリラック ス・小澤[予約]	7	12:30		リスムライド・田中[予約]		12:30
12.00			- ・原[予約]							ス・小澤[予約]		- 12.00				-   '
13:00	13:10(30分)ダンスWAVE・		-		13:00		L	l			<b>-</b>	13:00	13:00(40分)シェイプパンプ4	13:10(30分)ワークアウトヨガ	<del>/</del>	13:00
10.00	13:10(30分)ダンスWAVE・ 佐伯[予約]		-	<b>!</b>	10.00	13:20(40分)有料セッション/						- 10.00	13:00(40分)シェイプパンプ4 0・鈴木[予約]	13:10(30分)ワークアウトヨガ ・富山[予約]		- 10.00
19:30		<b>-</b>	13:30(50分)有料セッション/		12:20	13:20(40分)有料セッション/ 太極拳・犬塚[セッション][予 約]				13:30(30分)ファイトアタックBEAT30・ 小澤[定員]		12-20			<del> </del>	12:20
10.00		<del> </del>	13:30(50分)有料セッション/ パレトン・原[セッション][予約	ļ	10.00	*22				小澤[定員]	ļ	- 10.00	<b> </b>			- 10.00
14:00	14-00(40公)だってがいて、仕		-[		14.00			 			<b>-</b>	14:00	14-00(404)71 IMP A (P) . #	14:00(40公)ナルジナルエフロ	1	14.00
14.00	14:00(40分)ジャズダンス・佐藤美[予約]		-		14:00	14:20(40公)ピラティフ・士公		 	14:20(60公) キップは寄った	14.20(30分)CSLive/タディカルフィットキス/接信予防-3 部(予約)	1	- 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]	1	- 14:00
14.00		<b>-</b>	<b>-</b>		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]	B(740	<b>4</b>	14.00			<b>-</b>	14.00
14:30			1450(20分)CSI ivo /ボディイクト!		14:30						-	14:30				- 14:30
15:00	15:10/40公\ピニニ / 7 . 十公		1450(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング[予約]		15.00					15:10(00人) ナップ仕事フカ	<u></u>	15.00	15.00(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	15.00(40(A)) L/2 = 7. m m		15.00
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
45.00					15.00	15:20(00公) ナップ仕事フカ						45.00			<u> </u>	15.00
15:30		<b>4</b>			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
40.00					40.00							40.00	10.00(40.45) 7 -7 -7 -7 -7 -7 -7 -7 -7 -7 -7 -7 -7	II. ISONONO COLUMNO ATTACAMENTA	1610/104HS / 7X/W / & / ELL.	1 1000
16:00					16:00							16:00	16:00(40分)シェイプパンプ4 16:10(10分)ジムスモ/パランスボ- 0・茂木[予約]	OWER(予約]	9 16:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレー[予約]	16:00
40.00	10:20(00 (人) ナップ 仕事った				40.00	10:20(00人) ナップ仕事フカ			10:40/00 (人) ナップ 仕事った	10:20(00/\\+7*#\7.7 A	<u></u>	40.00				
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]	ール[スクール]		16:30			,	16:30
													47.00(40())77.4 (1.77845) (2.10(10())2) (7.74/.6/.77	16:50(40分)フリースタイルタ ンス・アン[予約]	1210/10/02/17 77 (4) ( 4) ( 7) 1 -	
17:00					17:00							- 17:00	17:00(40分)ファイトアタックP   17:10(10分)ジムスモ/かんたんス  RO・茂木[予約]   チ・ー[予約]	~	17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ー[予約]	17:00
	47.00(00 () ) + + + +		47.00(00 (\) \d			47.00/00 (\) \d = " (4 # = 7 4			47.40(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				- 17:30
10.00			-		10.00	ł						10.00	19:00(40分)CCI bug /ヨガブス 19:00(20公)にニフェノバン・「エ	61	10:10(10)(17ムスモ/コアポールエラササイズ・1年 MI	10.00
18:00		ļ	-		18:00	l				ļ		18:00	18:00(40分)CSLive/ヨガ[予 18:00(20分)ミニファイトジム・ー[予 約]	<u> </u>		18:00
10.00		<b>-</b>		<b> </b>	10.00		ļ			ļ	<del>-</del>	10.00	<b></b>		·	10.00
16:30		<del> </del>	<b> </b>	ļ	16:30	ļ	ļ	<b> </b>		<b> </b>	<b>-</b>	18:30	<b> </b>		<del> </del>	16:30
10.00	19:10/20公)エアサイカルフィー・ラフ	/ 13:10(10分)でムスモ/コアポールエクササイズ・-(予報)	10.00(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10:10/10/07/27/	10.00	10.00(40(4))=2.46+22	19:10/104367.7±/4/4.6-/-7-1	<b> </b>	ļ	10.00(404)/CCI   //2==	/ 19:10(10公)公人フエ/セ第2://	10.00	18 00(40\D)\dr\$(\dr\$\color\col		·	10.00
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・林[予約]		ナベ[予約]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・[予約]	19:00	19:00(40分)コンビネーション エアロ・杉川[予約]	チ・一[予約]	<b> </b>	ļ	13:00(40分)CSLIVe/ピフテイ ス[予約]	( 19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・- (予約)	19:00	19:00(40分)有料セッション/ジャズダン ス・佐藤[セッション][定貞]		ļ	19:00
		<b>.</b>		l							<b></b>				ļ	
19:30		<b></b>	<b> </b>	ļ	19:30	ļ				<b> </b>	<b>.</b>	19:30	<b> </b>		<b>-</b>	19:30
	00.00(40(1)7).14.45.4 (-) :	m.10/10/30/3/3/1 7 T /6 / F / - 1 ·	00.00(40(1))2 - (=0.00	no re/red)) a had make (not the		00 00(40())747 44977742	m.m/m/3/25/ 77/25002. (**	<b> </b>		00 00(00 ()) \ = (=0.00	2010/109//C424/37#-6109997***	4	<b> </b>		<b></b>	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・N ahya[予約]	チ・ー[予約]	, 20:00(40分)シェイプパンプ4 0・山本[予約]	20.10(10分) * クラノ限定/コアホール 3ガ・ー[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・犬塚[予約]	20:10,10ガ/シム人七/お腹シェイフ・ー [予約]			20:00(30分)シェイプバンプ3 O・飯田[予約]		20:00	<b> </b>			20:00
		<b>_</b>		l							<b>_</b>		<b> </b>		<b></b>	
20:30					20:30						<b></b>	20:30	<b> </b>			20:30
			20:50(40分)ファイトアタックP RO・茂木[予約]		ļ			<b> </b>		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]					<b>4</b>	
21:00	21.00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン(予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・-[予約]		21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・ー[予約]	21:00	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIG HTING[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし・一[予約]			[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレ チ・ー[予約]	21:00			<u> </u>	21:00
				l							<u> </u>				<u></u>	
21:30			<u> </u>		21:30	L					<u> </u>	21:30			<u> </u>	21:30
	第一スタジオ	27	第一スタジオ	27		第一スタジオ	ar	第一スタジオ	- 9A	第一スタジオ	27		第一スタジオージム	第一スタジオ	àγ	
曜日		月		火 l	曜日	7	K	7	<b>k</b>		¥	曜日	, ±		日	月 日