

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)、16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(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		09:20(30分)フィールピラティス・高畠〔予約〕		09:00	09:20(40分)ヨガ・高畠〔予約〕				09:10(10分)ジムスモ/バランスポールー〔予約〕		09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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・高畠〔予約〕				09:30							09:30					09:30
10:00	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		10:10(30分)シンプルステップ・高畠〔予約〕	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕	10:00		10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善ー〔予約〕			10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		10:00	10:00(40分)HOTヨガ・高畠〔予約〕	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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〕	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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〕		10:30					10:30
11:00	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		11:00(30分)CSLive/リズムCAMP〔予約〕	11:10(10分)ジムスモ/バランスポールー〔予約〕	11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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/かんたんストレッチー〔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〕	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕	11:20(40分)ファイトアタックB EAT・小澤〔予約〕	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕	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〕		11:30					11:30
12:00		12:20(30分)CSLive/ビューティアップヨガ・セツパライズ〔予約〕			12:00							12:00	12:00(40分)エアサイクルフィットネス・バウラダ・小澤〔予約〕		12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		12:00
12:30			12:35(40分)エアロサーキット・原〔予約〕		12:30	12:20(40分)シェイプバンプ4 O・林〔予約〕				12:30(40分)ボールdeリラクス・小澤〔予約〕		12:30			12:30(30分)エアサイクルフィットネス・バズムライド・田中〔予約〕		12:30
13:00	13:10(30分)ダンスWAVE・佐伯〔予約〕				13:00							13:00	13:00(40分)シェイプバンプ4 O・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(50分)有料セッション/バレットン・原〔セッション〕〔予約〕		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B EAT 3 O・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]	14:20(60分)CSLive/アロファットフィットネス・鶴岡〔予約〕		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(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング〔予約〕		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4 O・茂木〔予約〕	16:10(10分)ジムスモ/バランスポールー〔予約〕	16:00(30分)CSLive/シェイプバンプ4 OWE〔予約〕	16:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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				16:50(40分)フリースタイルダンス・アラン〔予約〕		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(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕	17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		17:00
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					17:30
18:00					18:00							18:00	18:00(40分)CSLive/ヨガ〔予約〕	18:00(20分)コンピネーション・小澤〔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・リズムライド・原〔予約〕	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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/かんたんストレッチー〔予約〕	19:00	19:00(40分)コンピネーション・エアロ・杉川〔予約〕	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		19:00(40分)CSLive/ピラティス〔予約〕	19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプー〔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〕	20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕	20:00(40分)シェイプバンプ4 O・山本〔予約〕	20:10(10分)ヨガ・黒澤/黒澤/コアボール・山本〔予約〕	20:00	20:00(40分)ヨガ・大塚〔予約〕	20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプー〔予約〕		20:00(30分)シェイプバンプ3 O・飯田〔予約〕	20:00			20:00				20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ビューティアップヨガ・セツパライズ〔予約〕	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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 F10 HITING〔予約〕	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔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〕	21:00	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー〔予約〕		21:00				21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	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