

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年11月 -

8日(木)、19日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

3日(月)、24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
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/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・鶴岡[予約]	09:00	09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー(予約)	09:10(10分)ジムスモ/バランスポール(予約)	09:00	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	09:20(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(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]	10:00	10:20(40分)ピラティス・佐藤美[予約]	10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善(予約)	10:00	10:00(40分)HOTヨガ・高畠[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		10:30(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(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]	11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]	11:10(10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]	11:00
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]	11:30		11:30(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	11:30	11:20(40分)ファイトアタックB EAT・小澤[予約]	11:30
12:00	12:20(30分)CSLive/ビューティプロジエクト/セップライズ[予約]		12:00	12:20(40分)シェイプバンプ4 O・林[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]	12:00
12:30		12:35(40分)エアロサーキット・原[予約]	12:30		12:30(40分)ボールdeリラクス・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)ダンスWAVE・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]	13:30(30分)ファイトアタックB EAT 3 O・小澤[定員]	13:00	13:00(40分)シェイプバンプ4 O・鈴木[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			13:30	14:00(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]	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)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		15:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30		14:30
15:00	15:10(40分)ピラティス・大谷[予約]		15:00			15:00	15:00(40分)ピラティス・渡辺[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・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		16:30
17:00			17:00			17:00	16:50(40分)フリースタイルダンス・アラン[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	17:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30		17:30
18:00			18:00			18:00	18:00(40分)ICSLive/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/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]	19:00	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)シェイプバンプ4 O・山本[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・大塚[予約]	20:00(30分)シェイプバンプ3 O・飯田[予約]	20:00		20:00
20:30			20:30			20:30		20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジエクト/セップライズ[予約]	20:50(40分)ファイトアタックPRO・茂木[予約]	21:00	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチー(予約)	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIB HITING[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