セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年11月 -

6日(木)、13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、直接クラブへお聞合せ下さい。

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

<スタジオ>

第一スタジオ	۵۲	第一スタジオ	27	-	第一スタジオ	27¢	第一スタジオ	27	第一スタジオ	27		第一スタジオ ジム	第一スタジオ	27
				08:00							08:00		08:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	
	ļ			00.00							00.00			
		 		08:30			 	<u> </u>		 	08:30			
	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/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・ー[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/かんたんスト チャー[予約]	/ツ 09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	7
	- 17 40	09:20(30分)フィールピラティス・鵜飼[予約]	1740	1	09:20(40分)ヨガ・高畠[予約]	/ Cress			09:20(40分)フラエクササイズ ・岩崎[予約]	(749)		7 (748)	ル(幼児)[スクール]	
9:30(40分)シンプルエアロ 高原[予約]	•	へ、細助[1/±]]		09:30	1				「右崎口で利」		09:30			
	10:10(10分)シムスモ/かんたん筋膜は 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/かんたんストレッチ・一[予約]	10:00	10.00(40人)ピニニ /フ・片苺	10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善・一[予約]				10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレ・ チ・ー[予約]	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]	10.20(40()) = 2.42.= ± 11	10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜 ぐし・[予約]
0.30(40分)ファンクショナルトレーニ: が高原(予約)	<u> </u>			10:30	10:20(40分)ピラティス・佐藤 美[予約]			 	10:30(40分)コンビネーション	1	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]	£
7-高原[予約]				10.00				l	10:30(40分)コンビネーション ステップ・杉川[予約]		10.00	l		
	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/パランスポール・ [予約]	11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ ー[予約]	11:10(40分)マタニティエクサ			11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜に ぐし・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]	7)	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストI チ・ー[予約]
		CAMP[P#J]		1	11:20(40分)ZUMBA(R)·吉 野[予約]		94229-10[29-10]					91229-10[29-10]	11:20(40分)ファイトアタックE EAT・小澤[予約]	3
1:30(30分)CSLive/ファイトアタック! :AT[予約]	В			11:30					11:30(40分)CSLive/シェイ プバンプ[予約]		11:30			
		11:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・原[予約]										1200(400))7744 (DE 7 col 27)		10.10/10/3027 77 /4 / 6 / 691
2:20(30分)CSLive/ビューティブロS	5			12:00	12:20(40分)シェイプパンプム						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]	12:20(30分)エアサイクルフィットネス	12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋ト -[予約]
2:20(30分)CSLive/ビューティブロ: :クト/ヒップライン[予約]		12:35(40分)エアロサーキット ・原[予約]	 	12:30	12:20(40分)シェイプパンプ4 0・林[予約]			 	12:30(40分)ポールdeリラック ス・小澤[予約]		12:30		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]	
		・原[予約]							ス・小澤[予約]		-		-	
3:10(30分)ダンスWAVE 左伯[予約]	•			13:00							13:00	13:00(40分)シェイプパンプ4 O・鈴木[予約]	 13:10(30分)ワークアウトヨカ ・富山[予約]	ĵ
E INC 7 433					13:20(40分)有料セッション/ 太極拳・犬塚[セッション][予 約]							O \$5,005		
	<u> </u>	13:30(50分)有料セッション/ パレトン・原[セッション][予約		13:30	約]				13:30(30分)ファイトアタックBEAT30・ 小澤[定員]		13:30			ļ
4-00(40公) ジュップが・・フ・お	E			14.00		l		ļ		.	14.00	14-00(40公7) IMPA (P) . 神	14-00(40-Q)+U-S+U-T-ZE	
4:00(40分)ジャズダンス・依 薬美[予約]	*		!	14:00	14:20(40分)ピラティス・大谷			14:20(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	14:20(305)*(CSLlve/メディカルフィットネス/復傷予防-改 曲(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]	1
	-			14:30	14:20(40分)ピラティス・大谷 [予約]			ール(幼児)[スクール]		!	14:30			-
	- 	14:50(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング[予約]		ı							-			
5:10(40分)ピラティス・大名 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]	6
				15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]			<u> </u>			15:30			
				16:00				 			16:00	16:00(40分)シェイプパンプ4 16:10(10分)ジムスモ/パランスポー 〇・茂木[予約]	レ・16:00(30分)CSLive/シェイブパンプ	P 16:10(10分)ジムスモ/かんたん筋ト
	-			1							-	0·茂木[予約]	OWER[+N]	-(***)
6:30(60分)キッズ体育スク -ル(児童)[スクール]	7			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	16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		16:30			
ルの星が入りが				1	ルのに並んスクルコ			ル(場)に 元重 (スクール)	70(2) 703		1		16:50(40分)フリースタイルタ ンス・アン[予約]	(
				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/かんたんスト RO・茂木[予約]	77	17:10(10分)ジムスモ/かんたんスト チ・ー[予約]
7:20(80公) キップ休舎フ/	7	17:20(80公) キップが、ファカ		17.00	17:20(60公) セップ休舎フカ			17:40(80公) キップ休舎フク		<u> </u>	17:30			<u> </u>
7:30(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]		l	17:30	 		
		1		18:00	1						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]	1	1810(199)/CLX4/37#-AZ9ササイズ:-(T
		1		1							-	約」	_	
				18:30							18:30			
9:10(30分)エアサイクルフィットネス ズムライド・林[予約]	/ 18.00//2004-2/18-02////17-1740/	19:00(40分)ヒッフホッフ・ワタ 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]	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・一[予約]			19:00(40分)CSLive/ビラティ 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][定員]		·
	-		l	19:30		l				!	19:30			·
	+			1										
0:00(40分)ZUMBA(R)·N	A 20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・ー[予約]	20:00(40分)シェイプパンプ4	20:10(10分)*クラブ限定/コアポール ヨガ・一[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・犬塚[予約]	20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・ー [予約]			20:00(30分)シェイプバンプ3 O・飯田[予約]	20:10/00分/ジエスモ/コアポールエクササイズ・(予報)	20:00	 	†	†
inya[]*#3]		0-ш4[Рајј		1					O.W. EL [. 124]]		Ī			
				20:30							20:30			
100/20Q\CQ1 ius/Fr_=_= -702	2 21:10/10公分2 / フエ/かんた- / 参照等	20:50(40分)ファイトアタックP RO・茂木[予約]	21:10(104)(5)./ 7.2./ 6(4.6./ 7.1	01.00	21:00/40@\CGI ive/Y_CCCC FC	21:10/10公分/ 7エ/かんむ/ 99時年			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]	21:10/1042837/22/407/4-1/211-	01.60	 		.
・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・	ジ 21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ 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]	ぐし・[予約]			しつとまわり	チ・一[予約]	21:00			
	_		!	21:30		l				!	21:30			+
	·										1			·
第一スタジオ	ĐΔ	第一スタジオ	ñΥ		第一スタジオ	ñΥ	第一スタジオ	۵۲	第一スタジオ	ŊΔ		第一スタジオ ジム	第一スタジオ	24