

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30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 >

| | 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 | | 09:10(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 | | | | | 09:20(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〕 | 10:10(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/シェイブバンブ〔予約〕 | | 11:30 | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | 12:20(30分)CSLive/ビューティフロジエナ/ヒップライズ〔予約〕 | | | | 12:00 | | 12:20(40分)シェイブバンブ4 O・林〔予約〕 | | | | | 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〕 | | | 12:00(30分)エアサイクルフィットネス・バウラダ・田中〔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 | | | | 12:30(40分)ボールdeリラクス・小澤〔予約〕 | | 12:30 | | | | | | | 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〕 | | | | | 13:00 | 13:00(40分)シェイブバンブ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 | | | | 13:30(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(30分)CSLive/PT30分フィットネス・高畠〔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 | | | | | | | 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)シェイブバンブ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/シェイブバンブ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] | | | | | 17:30 | | | | | | 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)シェイブバンブ4 O・山本〔予約〕 | 20:10(10分)ヨガ・高畠/コアラポール・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)シェイブバンブ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/ビューティフロジエナ/ヒップライズ〔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 FIGHTING〔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 | |