

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(火)、23日(月)について下記のプログラム、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
08:30			08:30			08:30		08:30
09:00	09:10(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	09:00	09:10(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:20(40分)ヨガ・高畠[予約]	09:00	09:10(5分)ジムスモ/ハサンボール(予約)	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・高原[予約]	09:20(30分)フィールドライティース・猫飼[予約]	09:30			09:30		09:30
10:00	10:00(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	10:10(30分)シンプルステップ・高原[予約]	10:00	10:10(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	10:20(40分)ピラティス・佐藤実[予約]	10:00	10:10(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	10:10(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高瀬[予約]		10:30		10:30(40分)コンビ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]
11:00	11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	11:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	11:00	11:10(10分)ジムスモ/ハサンボール(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]	11:00	11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイアタックB-EAT[予約]	11:30(35分)ファンクショナルコンディショニング・原[予約]	12:00		11:30(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]	11:30	11:20(40分)ファイアタックB-EAT・小澤[予約]	11:30
12:00	12:20(40分)CSLive/ピューティプロテクト・フレグライン[予約]		12:00			12:00(40分)エアサイクル/スマスマライド・林[予約]	12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	12:00
12:30	12:30(40分)エアロサーキット・原[予約]	12:30			12:30(40分)ボディケアストレッチ・小澤[予約]	12:30	12:30(40分)エアサイクル/スマスマライド・田中[予約]	12:30
13:00	13:10(30分)ダンスWAVE・佐伯[予約]		13:00			13:00(40分)シェイプパンプ4・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/ハートン・原[セッション][予約]		13:30		13:20(45分)有料セッション/木橋寺・大塚[セッション][予約]	13:30(30分)ファイアタックBEAT・小澤[予約]	13:30	13:30(30分)ワークアウトヨガ・富山[予約]
14:00	14:00(40分)ジャズダンス・佐藤実[予約]		14:00		14:20(40分)ピラティス・大谷[予約]	14:00(40分)CSLive/マタニティエクササイズスクール[スクール]	14:00(40分)オリジナルエアロ・中尾[予約]	14:00
14:30		14:30(35分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	14:30		14:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30	14:20(40分)CSLive/マタニティエクササイズスクール[スクール]	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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00			16:00(40分)シェイプパンプ4・茂木[予約]	16:00(30分)CSLive/シェイプパンプ4・茂木[予約]	15:30
16:00			16:00		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]	16:00(30分)CSLive/シェイプパンプ4・茂木[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	16:30(60分)CSLive/マタニティエクササイズスクール[スクール]	16:30
17:00			17:00		17:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30		17:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)
17:30	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/シンブルエプロ[予約]	18:00
18:30			18:30			18:30	18:00(20分)CSLive/マタニティエクササイズスクール[スクール]	18:30
19:00	19:10(5分)エアサイクル/スマスマライド・林[予約]	19:10(40分)CSLive/Latin[リズムライド・林[予約]]	19:00	19:10(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	19:10(10分)コンビネーションエアロ・杉川[予約]	19:00(40分)CSLive/ピラティス・高瀬[予約]	19:00(10分)ジムスモ/ハサンボール(予約)	19:00
19:30						19:30		19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・M・ahya[予約]	20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(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・O・山本[予約]	20:00(30分)シェイプパンプ3・O・飯田[予約]	20:00(10分)ジムスモ/カーネギーマイケル・カーネギー[予約]	20:00
20:30						20:30		20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ピューティプロテクト・茂木[予約]	21:10(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	21:00	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	21:10(40分)CSLive/X-CORE FIG[FIGING][予約]	21:10(10分)ジムスモ/スマスマライド・田中[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	21:00
21:30						21:30		21:30
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
月	火	水	木	金	土	日	月	火