

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、20日(木)は休館日です。
 20日(金)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
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
08:30							
09:00	08:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:20(30分)フィールピラティス・輪岡[予約]	09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・高原[予約]		09:20(40分)ヨガ・高島[予約]		09:20(40分)フラエクササイズ・岩崎[予約]		
10:00	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(30分)シンプルステップ高島[予約]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:00(40分)HOTヨガ・高島[予約]
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高島[予約]		10:20(40分)ピラティス・佐藤実[予約]		10:30(40分)コンビネーションステップ・杉川[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]
11:00	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	11:00(30分)CSLive/リズムGAMP[予約]	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(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(予約)	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(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]
11:30	11:30(30分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]		11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]		11:30(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]		11:20(40分)フィットアタックB EAT・小澤[予約]
12:00	12:20(30分)CSLive/ビューティプロシエント/ラングライズ[予約]		12:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・林[予約]		12:30(40分)ボキカイアストレッチ・小澤[予約]		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]
12:30		12:35(40分)エアローキット原[予約]					
13:00	13:10(30分)ダンスWAVE・佐伯[予約]		13:20(45分)有料セッション/太極拳・大塚[セッション][予約]		13:30(30分)フィットアタックBEAT30・小澤[定員]		13:00(40分)シェイパンプ40・鈴木[予約]
13:30		13:30(50分)有料セッション/バレト(セッション)[予約]					13:10(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]		14:20(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(40分)オリジナルエアロ・中尾[予約]
14:30		14:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]					
15:00	15:10(40分)ピラティス・大谷[予約]			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]
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				
16:00							16:00(40分)シェイパンプ40・夜木[予約]
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		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]		16:00(30分)CSLive/シェイパンプ40・夜木[予約]
17:00							16:30(30分)CSLive/シェイパンプ40・夜木[予約]
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]		17:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:00(40分)フィットアタックPRO・茂木[予約]
18:00							17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
18:30							17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・根[予約]	19:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	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(予約)	19:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	19:00(40分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤実[セッション][定員]
19:30							
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・Mehya[予約]	20:00(40分)シェイパンプ40・山本[予約]	20:10(10分)クラブ音楽/コアボール3分(予約)	20:00(40分)ヨガ・決塚[予約]	20:10(10分)ジムスモ/自腹シェイパンプ(予約)	20:00(30分)シェイパンプ30・飯田[予約]	20:00(30分)CSLive/シェイパンプ40・夜木[予約]
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/ビューティプロシエント/ラングライズ[予約]	20:50(40分)フィットアタックPRO・茂木[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIB HITING[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(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]	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
21:30							