

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

9日(日)、4日(月)、5日(火)、6日(水)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(90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(予約)	09:10(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	09:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:10(90分)ジムスモ/バランスボール(予約)	09:10(90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)シンブルエアロ・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(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	10:10(30分)シンブルステップ・高原(予約)	10:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(90分)ジムスモ/姿勢改善(予約)	10:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(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(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	11:00(30分)CSLive/リズムGAMP(予約)	11:10(90分)ジムスモ/バランスボール(予約)	11:10(40分)マタニティエクササイズスクール(予約)	11:10(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	11:10(90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(予約)
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイアタック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)		11:10(40分)ファイアタックB EAT・小澤(予約)
12:00	12:20(30分)CSLive/ヒューティエロジック/アームズ&バックライン(予約)	12:35(40分)エアローキット・原(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)ボチカアストレッチ・小澤(予約)	12:00(30分)X-CORE TRAINING(小澤(予約)	12:00(30分)X-CORE TRAINING(小澤(予約)
12:30	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)ファイアタックB EAT・小澤(定員)		13:00(40分)シェイパンプ・鈴木(予約)
13:00		13:30(50分)有料セッション/パレト・原(セッション)(予約)					13:00(40分)シェイパンプ・大関(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]	14:20(30分)CSLive/アスリート(高島(予約)		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)			15:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:00(30分)骨盤エクササイズ・ERIKAI(予約)
15:00	15:10(40分)ピラティス・大谷(予約)						15:40(40分)ZUMBA(R)・ERIKAI(予約)
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				16:10(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)
16:00							16:00(40分)シェイパンプ・茂木(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)		16:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド(予約)
17:00							17:00(40分)ファイアタックPRO・茂木(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]			17:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
18:00							18:00(20分)フィットジム(予約)
18:30							18:00(40分)CSLive/ZenYoga(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・林(予約)	19:10(40分)CSLive/Lat Lat(予約)	19:10(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	19:00(40分)コンビネーションエアロ・杉川(予約)	19:10(90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・山本(予約)	20:10(90分)クラブ音楽/コアボール(予約)	20:00(40分)ヨガ・大塚(予約)	20:10(90分)ジムスモ/筋膜リリース(予約)	20:00(30分)シェイパンプ・飯田(予約)	20:00(20分)フィットジム(予約)
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/ヒューティエロジック/アームズ&バックライン(予約)	21:00(40分)ファイアタックPRO・茂木(予約)	21:00(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIB HIT(予約)	21:10(90分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング(予約)	21:10(30分)ダンスファン・歌川(予約)	21:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
21:30							