

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

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	08:00(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)	09:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:00(90分)ジムスモ/バランスボール(予約)	09:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	09:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	08:00(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	10:00(90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・高原(予約)	10:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:00(90分)ジムスモ/姿勢改善(予約)	10:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(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(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	11:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	11:00(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)	11:00(90分)ジムスモ/バランスボール(予約)	11:00(40分)マニエティエクササイズスクール(予約)	11:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	11:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	11:00(40分)マニエティエクササイズスクール(予約)
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイトアタックB EAT(予約)	11:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・原(予約)			11:30(40分)CSLive/シェイパンプ(予約)		
12:00	12:20(30分)CSLive/ヒューティプロジエクト・アーム&バックライン(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)				12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小澤(予約)
12:30		12:35(40分)エアロサーキット・原(予約)			12:30(40分)ボチカアストレッチ・小澤(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)				13:00(40分)シェイパンプ・茂木(予約)
13:30		13:30(50分)有料セッション/バレトン(セッション)(予約)			13:30(30分)ファイトアタックB EAT・小澤(定員)		
14:00	14:00(40分)ジャズダンス・佐藤(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)ZUMBA(R)・渡辺(予約)
14:30		14:30(30分)CSLive/ボチカイクレエティング(予約)					14:00(40分)オリジナルエアロ・中尾(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]				15:40(40分)ZUMBA(R)・ERIKAI(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(予約)		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)ファイトアタック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(予約)		17:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:00(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(20分)フィットジム(予約)
19:00	18:00(90分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(予約)	18:10(40分)CSLive/Lat Lat(予約)	18:10(90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)	18:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	18:10(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	18:00(40分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤(セッション)(定員)
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(15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/自腹シェイプ(予約)	20:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	20:00(30分)シェイパンプ・飯田(予約)
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/ヒューティプロジエクト・アーム&バックライン(予約)	20:50(40分)ファイトアタックPRO・茂木(予約)	21:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIG HTING(予約)	21:10(30分)ダンスファン・歌川(予約)	21:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	21:00(90分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
21:30							