

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
 20日(月)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・輪転(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/バランスボール(予約)	09:10(10分)ジムスモ/バランスボール(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)		09:30(40分)シンプルエアロ・高原(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原(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/姿勢改善(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)	10:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・小澤(予約)
10:30	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)		
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/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(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)ファイトアタックB EAT(小澤)(予約)
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイアアタックB EAT(予約)		11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野(予約)		11:30(40分)CSLive/シェイプアップ(予約)		
12:00	12:20(30分)CSLive/フラエクササイズ(予約)		12:20(40分)シェイプアップ・林(予約)		12:30(40分)エアロアサリートレーニング(予約)	12:00(30分)X-CORE TRAINING(小澤)(予約)	12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)
12:30	13:10(30分)Down-Up Core・佐伯(予約)	12:35(40分)エアロアサリートレーニング(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)	12:30(40分)ボキカイアサリートレーニング・小澤(予約)	12:50(40分)シンプルステップ高島(予約)	
13:00							13:00(40分)シェイプアップ・大塚(予約)
13:30		13:30(50分)有料セッション/バレーン・原(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)		14:00(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(30分)骨盤エクササイズ・ERIKAI(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)シェイプアップ・茂木(予約)	16:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(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/エアロフィットネス/パワーライド(予約)
17:00							17:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(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]			
18:00							
18:30							
19:00	19:10(30分)エアロフィットネス/リズムライブ(小澤)(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)	19:10(10分)ジムスモ/自衛シェイプアップ(予約)	19:00(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(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	20:00(40分)シェイプアップ・山本(予約)	20:10(10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(10分)ジムスモ/自衛シェイプアップ(予約)	20:00(40分)CSLive/エアロフィットネス/パワーライド(予約)
20:30							
21:00	21:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング(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)ファイトアタック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 FIGHTING(予約)	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	21:10(10分)ダンスファン・杉川(予約)
21:30							