

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年09月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23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	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	08:00
08:30			08:30			08:30		08:30
09:00	09:00(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]	09:00	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/バランスポール(予約)	09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00
09:30	09:30(40分)シンブルエアロ・高畠[予約]		09:30	09:20(40分)ヨガ・高畠[予約]	09:30(40分)シンブルエアロ・高畠[予約]	09:30		09:30
10:00	10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	10:10(30分)シンブルステップ・高畠[予約]	10:00	10:20(40分)ピラティス・佐藤[予約]	10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善(予約)	10:00	10:00(40分)HOTヨガ・高畠[予約]	10:00
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高畠[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(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]	10:30
11:00	11:00(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CAMP[予約]	11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[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(40分)マタニティエクササイズスクール[スクール]	11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイアアタックB EAT[予約]	11:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・原[予約]	11:30	12:20(40分)シェイプバンプ・林[予約]	11:30(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]	11:30	11:40(40分)ファイトアタックB EAT・小澤[定員]	11:30
12:00	12:20(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]	12:35(40分)エアロサーキット・原[予約]	12:00	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)ボキチアストレッチ・小澤[予約]	12:00	12:00(30分)X-CORE TRAINING(小澤[予約])	12:00
12:30	13:10(30分)Down-Up Core・佐伯[予約]		12:30	14:20(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]	12:30	15:00(40分)ピラティス・渡辺[予約]	12:30
13:00		13:30(50分)有料セッション/バレット(原[セッション][予約])	13:00		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	13:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・中尾[予約]	13:00
13:30	14:00(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]		14:00		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	13:30	15:00(30分)骨盤エクササイズ・ERIKAL[予約]	13:30
14:00		14:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	14:30		18:00(40分)CSLive/ZenYoga[予約]	14:00	15:40(40分)ZUMBA(R)・ERIKAL[予約]	14:00
14:30						14:30		14:30
15:00	15:10(40分)ピラティス・大谷[予約]		15:00			15:00	16:00(40分)シェイプバンプ・高畠[予約]	15:00
15:30			15:30			15:30	16:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	15:30
16:00			16:00			16:00		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	16:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	16:30
17:00			17:00			17:00	17:00(40分)ファイトアタックPRO・虎木[予約]	17:00
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]	17:30	17:40(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
18:30			18:30			18:30		18:30
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・原[予約]	19:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]	19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・杉川[予約]	19:00(30分)シェイプバンプ・飯田[予約]	19:00	19:00(40分)清和セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][定員]	19:00
19:30			19:30			19:30		19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・Mehya[予約]	20:00(40分)シェイプバンプ・山本[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・大塚[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクル/ボクネス/パワーライド[予約]	20:00		20:00
20:30			20:30			20:30		20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	20:50(40分)ファイトアタックPRO・虎木[予約]	21:00	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(予約)	21:10(30分)ダンスファン・歌川[予約]	21:00		21:00
21:30			21:30			21:30		21:30
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
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日