

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
12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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	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	ジム		第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	
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		09:10(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/かんたん筋力強化―[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		09:10(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」		09:00
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・高畠[予約]		09:20(30分)フィールビリティス・鶴岡[予約]		09:30	09:20(40分)ヨガ・高畠[予約]				09:30(40分)シンプルエアロ・高畠[予約]		09:30	09:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーヨガ・小澤[予約]				09:30
10:00		10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[予約]	10:10(30分)シンプルステップ・高畠[予約]		10:00		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/かんたん筋力強化―[予約]	10:00	10:15(40分)HOTヨガ・高畠[予約]	10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[予約]	10:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・小澤[予約]	10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[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	10:20(40分)ビリティス・佐藤[予約]				10:30(40分)コンビネーションステップ・杉川[予約]		10:30					10:30
11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[予約]	11:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[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/かんたん筋力強化―[予約]		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」	11:10(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]	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]	11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]				11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]				11:30(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]		11:30					11:30
12:00			11:50(30分)ファンクショナルコンディショニング・原[予約]		12:00		12:20(30分)健康本指拳・犬塚[予約]					12:00	12:00(40分)シンプルステップ・高畠[予約]	12:10(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]		12:00
12:30	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]		12:30					12:30(40分)ボチキアストレッチ・小澤[予約]		12:30					12:30
13:00	13:10(30分)ボールdeリラククス・佐伯[予約]				13:00	13:00(50分)有料セッション/大塚拳・犬塚[セッション][予約]						13:00	13:00(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		13:00(40分)シェイプバンプ・犬塚[予約]		13:00
13:30			13:30(50分)有料セッション/バレットン・原[セッション][予約]		13:30					13:30(30分)ファイトアタックB EAT・小澤[定員]		13:30					13:30
14:00	14:00(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]				14:00				14:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」		14:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・高畠[予約]	14:00	14:00(40分)HOTビリティス・渡辺[予約]		14:00(40分)オリジナルステップ・中尾[予約]		14:00
14:30					14:30	14:20(40分)ビリティス・大谷[予約]						14:30					14:30
15:00	15:10(40分)ビリティス・大谷[予約]				15:00					15:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」		15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・渡辺[予約]		15:00(30分)骨盤エクササイズ・ERIKAL[予約]		15:00
15:30					15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」						15:30			15:40(40分)ZUMBA(R)・ERIKAL[予約]		15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(40分)シェイプバンプ・茂木[予約]	16:10(10分)ジムスモ/バランスポール―[予約]	16:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]		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(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」			16:30			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・茂木[予約]	17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]	17:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[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	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		17:40(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」				17:30	17:50(15分)ミニファイトジム―[予約]				17:30
18:00					18:00							18:00	18:00(20分)ミニファイトジム―[予約]		18:10(60分)ジムスモ/コア・コア・コア―[予約]		18:00
18:30					18:30							18:30	18:15(90分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][定員]				18:30
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライブ・林[予約]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[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]	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]			19:00(30分)シェイプバンプ・原田[予約]	19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ―[予約]	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・Mehya[予約]	20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]	20:00(40分)シェイプバンプ・山本[予約]	20:10(10分)クラブ黒庭/コアボール3分―[予約]	20:00	20:00(40分)ヨガ・犬塚[予約]	20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ―[予約]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	20:10(10分)ジムスモ/コア・コア・コア―[予約]	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/Plates Shape[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[予約]		21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[予約]	21:00	21:00(40分)CSLive/X-CORE FIB HITING[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力強化―[予約]			21:00(40分)CSLive/HOTヨガ[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ―[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	ジム		第一スタジオ	ジム	第一スタジオ	ジム	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日