セントラルフィットネスクラブ　24　下北沢 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
3日(火)、23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		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一[予約]		09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし一[予約]	09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[予約]				09:10(10分)ジムスモ/バランスボール・一[予約]	09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[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・高原[予約]		09:20(30分)フィールドピラティス・鵜飼[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・馬場[予約]		09:30	09:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小澤[予約]				09:30
10:00		10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし一[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一[予約]	10:00		10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善・一[予約]				10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[予約]	10:00		10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一[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/かんたん筋膜ほぐし一[予約]	10:00
10:30	10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・高原[予約]				10:30	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]		10:30	10:15(40分)HOTヨガ・高畠[予約]				10:30
11:00		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一[予約]	11:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	11:10(10分)ジムスモ/バランスボール・一[予約]	11:00	11:20(40分)ZUMBA（R）・吉野[予約]	11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一[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/かんたん筋膜ほぐし一[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一[予約]	11:10(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[予約]	11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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					11:30(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]		11:30					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	12:20(30分)健康太極拳・犬塚[予約]				12:30(40分)ボディケアストレッチ・小澤[予約]		12:00	12:00(40分)シンプルステップ・馬場[予約]		12:10(30分)X－CORE TRAINING・小澤[予約]	12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一[予約]	12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00	13:10(30分)ボールdeリラックス・佐伯[予約]				13:00	13:00(50分)有料セッション/太極拳・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・大関[予約]		13:00
13:30			13:30(50分)有料セッション/パレトン・原[セッション][予約]		13:30					13:30(30分)ファイトアタックBEAT・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(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(20分)CSLive/ボディカルフィットネス（整備予防・改善）[予約]		14:00	14:00(40分)HOTピラティス・渡辺[予約]		14:00(40分)オリジナルエアロ・中里[予約]		14:00
14:30			14:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]		14:30							14:30					14:30
15:00	15:10(40分)ピラティス・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・ERIKA[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）・ERIKA[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/バランスボール・一[予約]		16:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一[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一[予約]		17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[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・一[予約]				17:30
18:00					18:00							18:00		18:00(20分)ミニファイトジム・一[予約]		18:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・一[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・リズムライド・林[予約]	19:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・一[予約]	19:10(40分)CSLive/Latl Latl[予約]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし一[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一[予約]			19:00(30分)シェイプバンプ・飯田[予約]	19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・一[予約]	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA（R）・Mahya[予約]	20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[予約]	20:00(40分)シェイプバンプ・山本[予約]	20:10(10分)＊クラブ限定/コアボール・一[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・一[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/コアボールエクササイズ・一[予約]	20:00					20:00
20:30			20:50(40分)ファイトアタックPRO・茂木[予約]		20:30							20:30					20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし一[予約]		21:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一[予約]	21:00	21:00(40分)CSLive/X－CORE FITTING[予約]	21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし一[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一[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

作成日:2026/10/01 08:40:30