

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2026年01月

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です

3月(土)、12日(月)については以下のプログラム。叢書時間とは異なりますので、直接クラブへお聞き下さい。

都会上に比し、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。

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タクシードライバーや運送業者へお問い合わせ下さい。

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。

＜スタジオ＞

曜日	月		火		水		木		金		土		日		
	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00				08:00						08:00					08:00
08:30				08:30						08:30					08:30
09:00				09:00						09:00					09:00
09:30	09:30(40分)健康気功法・ソウル(予約) [キャンセル]		09:30(40分)有セシヨン、ディグダ・ヨシニング・谷口(予約)	09:40(40分)ヨガ・藤村(予約)	09:40(60分)CSLive-ヨガ-ビュート(ヨガスクール・レッスン)R	09:40(60分)ママエクササイズスクール(スクール)	09:40(60分)ヨガ・水谷(予約)	09:40(60分)ジムスモ(みんなで動く!)体操	09:40(60分)ヨガ・鈴木(予約)	09:40(60分)キッズ運動能力開発スクール(スクール)	09:40(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	09:40(60分)キッズダンススクール(先発)(スクール)	09:40(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	09:40(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	09:40(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・谷口(予約)		10:00(40分)シンプルエアロ・谷口(予約)	10:00	10:00(40分)ヨガ・藤村(予約)	10:00(40分)ママエクササイズスクール(スクール)	10:00(40分)ヨガ・水谷(予約)	10:00(40分)ジムスモ(みんなで動く!)体操	10:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	10:00(40分)ステップやキット・阿部(予約)	10:00(40分)キッズ運動能力開発スクール(スクール)	10:00(40分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	10:00(40分)キッズダンススクール(先発)(スクール)	10:00(40分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	10:00(40分)キッズダンススクール(先発)(スクール)
10:30	10:30(40分)健康太鼓・ソウル(予約)		10:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	10:30	10:30(40分)ヨガ・藤村(予約)	10:30(40分)ママエクササイズスクール(スクール)	10:30(40分)ヨガ・水谷(予約)	10:30(40分)ジムスモ(みんなで動く!)体操	10:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	10:30(40分)ハエエクササイズ・林(予約)	10:30(40分)コンビネーションスティック・阿部(予約)	10:30(40分)ヨガ・水谷(予約)	10:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	10:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	10:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)
11:00	11:00(40分)シェイブアップ40+・有松(予約)		11:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:00	11:00(40分)ボディシェイプヨガ・鈴木(予約)	11:00(40分)ママエクササイズスクール(スクール)	11:00(40分)ヨガ・水谷(予約)	11:00(40分)ジムスモ(みんなで動く!)体操	11:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:00(40分)ステップやキット・阿部(予約)	11:00(40分)コンビネーションスティック・阿部(予約)	11:00(40分)ヨガ・水谷(予約)	11:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)		11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:30	11:30(40分)シンプルエアロ・谷口(予約)	11:30(40分)ママエクササイズスクール(スクール)	11:30(40分)ヨガ・水谷(予約)	11:30(40分)ジムスモ(みんなで動く!)体操	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	
12:00	12:00(40分)ファイアBEAT・藤田(予約)		12:00(40分)ジムスモ・ヨガ・ボルダーレッスン・小林(予約)	12:00	12:00(40分)ビラティス・ザハロ(予約)	12:00(40分)ヨガ・金子(予約)	12:00(40分)ジムスモ・ヨガ・ボルダーレッスン・小林(予約)	12:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	12:00(40分)シンプルエアロ・谷口(予約)	12:00(40分)オリジナルステップ・阿部(予約)	12:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	12:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	12:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	12:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	
12:30	12:30(30分)ジムスモ・ボルダーレッスン・健康体操・有松(予約)		12:30												12:30(40分)ジムスモ(みんなで動く!)体操
13:00	13:00(60分)フラスクール		13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:00	13:10(90分)ラテンダンスマスター・RIEKO(スクール)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)	
13:30	13:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)		13:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:30	13:15(40分)フライトアンドリュード・R・岡田(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	13:15(40分)ヨガ・鈴木(予約)	
14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・越智(予約)		14:00(30分)スモールボールFUVN・渋谷(予約)	14:00	14:10(30分)スモールボールFUVN・渋谷(予約)	14:10(40分)オリジナルエアロ・松田(予約)	14:00(40分)ジムスモ・ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ジムスモ・ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	14:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	
14:30	14:30(30分)フレックストレーニング・渋谷(予約)		14:30												14:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)
15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)		15:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	15:00(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)	
15:30	15:30(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)		15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	15:30(60分)ヨガ・鈴木(予約)	
16:00	16:00(30分)ヨガ・鈴木(予約)		16:00												16:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)
16:30	16:30(60分)キッズ運動力開発スクール(先発・児童)(スクール)		16:30												16:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)
17:00	17:00(30分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)		17:00												17:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)
17:30	17:30(60分)キッズ体操スクール(先発)(スクール)		17:30												17:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)
18:00	18:00(30分)ヨガ・鈴木(予約)		18:00												18:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)
18:30	18:30(90分)バレエスクール(スクール)		18:30												18:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・岡田(予約)		19:00		19:00(60分)CSLive-ヨガ-PowerLine(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)	
19:30	19:30(40分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)		19:30												19:30(40分)ヨガ・Sac(hi)(予約)
20:00	20:10(40分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)		20:00		20:00(30分)CSLive-X-COKE FIGHTING LIVE(予約)	20:20(40分)ZUMBA(R)-Sachi(予約)	20:20(40分)CSLive-ヒップホップ(PIPE)(予約)	20:20(40分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)	20:20(40分)CSLive-ヒップホップ(PIPE)(予約)	20:20(30分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)	20:20(30分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)	20:20(30分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)	20:20(30分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)	20:20(30分)エアサイクリング・ツーリング・スモールボール(スクール)	
20:30	20:45(60分)ジムスモ・お腹(スモールボール・軽い筋トレ)		20:30												20:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)
21:00	21:10(40分)CSLive-スムース&ヒーリング・REC(予約)		21:00												21:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)
21:30	21:45(60分)ジムスモ・お腹(スモールボール・軽い筋トレ)		21:30												21:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)