セントラルフィットネスクラブ　24　用賀 - 2026年11月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
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 ＞

月

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00		09:15(30分)有料セッション/ボディコンディショニング・谷口[セッション]	
09:30	09:30(40分)健康気功法・ソウ麗[予約]		09:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
10:00		10:00(40分)シンプルエアロ・谷口[予約]	
10:30	10:30(40分)健康太極拳・ソウ麗[予約]		10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
11:00		11:00(40分)シェイプパンプ・有松[予約]	11:20(40分)学びタイム・小林
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木[予約]		
12:00		12:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	
12:30	12:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]		
13:00	13:00(60分)フラスクール[スクール]	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	13:00(30分)ジムスモ/シェイプマーキット・スペーシック(整理券)
13:30			13:30(30分)ジムスモ/シェイプマーキット・スタジオエム(整理券)
14:00	14:20(30分)ストレッチ・渋谷[予約]	14:00(40分)コンビネーションエアロ・ステップ・高橋[予約]	
14:30			
15:00	15:00(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30	18:30(90分)バレエスクール[スクール]		
19:00		19:10(40分)ZUMBA（R）・岡田[予約]	
19:30			19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・亀井[予約]	
20:30	20:15(40分)ヨガ・Eri[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
21:00	21:10(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	21:05(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[予約]	
21:30			

火

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30		16:00(210分)キッズ新体操スクール[スクール]	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

水

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00		09:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン・REC[予約]	
09:30	09:40(40分)ヨガ・藤村[予約]		09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
10:00		10:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]	10:05(10分)ジムスモ/シェイプマーキット・スペーシック(整理券)
10:30			
10:40	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷口[予約]		
11:00		11:00(40分)ヨガ・鈴木[予約]	
11:30			11:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
11:50	11:50(40分)シンプルエアロLow・谷口[予約]		
12:00		12:00(40分)ピラティス・ザハロワ[予約]	
12:30			
13:00	13:10(80分)ラテンダンススクール・RIEKO[スクール]		
13:15		13:15(40分)＊クラブ限定/BTRONG Nation TM・岡田[予約]	
13:30			
14:00		14:10(20分)ボディメイクトレーニング・渋谷[予約]	
14:30			
15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木[予約]		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(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(40分)ヨガ・Sachi[予約]	19:10(30分)CSLive/ビクイバンプPOWER-LIVE[予約]	
19:30			19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00	20:00(40分)健康体操・Sachi[予約]	20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[予約]	
20:30		20:45(40分)ファンクショナルコンディショニング・水鉾[予約]	20:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
21:00			
21:30			

木

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:40(60分)ママエクササイズスクール[スクール]	09:40(40分)ヨガ・水野[予約]	
10:00			10:05(30分)ジムスモ/シェイプマーキット・スペーシック(整理券)
10:30		10:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・丸山[予約]	
10:50	10:50(60分)ママエクササイズスクール[スクール]		
11:00			11:20(40分)勤きタイム・小林
11:30		11:40(30分)STEP jam・内堀[予約]	
12:00			
12:20	12:20(40分)ヨガ・金子[予約]	12:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	
12:30			
13:00			
13:15		13:15(40分)フリースタイルダンス・RIEKO[予約]	
13:30	13:30(90分)バレエスクール[スクール]		
14:00		14:10(40分)オリジナルエアロ・松田[予約]	
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（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]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:45	17:45(70分)ジュニアダンススクール・REIKO[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:20	19:20(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂話[予約]	19:20(40分)ダンスファン・寺口[予約]	
19:45			19:45(10分)お腹シェイプ
20:00		20:10(40分)ヒップホップ・寺口[予約]	
20:15	20:15(30分)CSLive/ファイアタックBEAT[予約]		
20:45			20:45(10分)ジムスモ/姿勢改善
21:00	21:10(40分)CSLive/ZenYoga[予約]		
21:30			

金

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00		09:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン・REC[予約]	
09:30	09:40(40分)ヨガ・水谷[予約]		09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
10:00		10:00(40分)ステップサーキット・阿部[予約]	
10:30			
10:45	10:45(40分)ストレッチ・谷口[予約]		10:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	
11:30	11:30(30分)有料セッション/ボディコンディショニング・谷口[セッション]		
11:45			11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
12:00		12:00(40分)シンプルエアロ・鈴木博[予約]	
12:15	12:15(40分)バレエクササイズ・林[予約]		
12:30			
13:00	13:10(40分)ヨガ・鈴木[予約]	13:10(40分)シェイプパンプ・亀井[予約]	
13:30			
14:00	14:00(40分)フリースタイルダンス・水野[予約]	14:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤井[予約]	
14:30			
15:00			
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00	16:00(90分)キッズ新体操スクール[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]	
17:00			
17:30		17:30(90分)キッズ新体操スクール[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00	19:20(40分)ストレッチ・三矢[予約]	19:20(30分)シェイプパンプ・内堀[予約]	
19:30			
20:00	20:10(40分)バレエクササイズ・三矢[予約]	20:00(20分)EXCITE－BODY・内堀[予約]	
20:30		20:30(40分)フリースタイルダンス・Yu－A[予約]	
21:00			
21:30			

土

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
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		09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
09:30			
10:00			
10:30	10:30(40分)バレエクササイズ・林[予約]		
10:45		10:50(40分)コンビネーションステップ・阿部[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
11:00			11:05(60分)エアーサイクルフィットネスクラス[予約]
11:30	11:30(40分)ヨガ・時村[予約]		
11:50		11:50(40分)オリジナルステップ・阿部[予約]	
12:00			
12:30	12:40(40分)健康体操・Sachi[予約]	12:45(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]	
13:00			
13:30	13:40(40分)ピラティス・坂話[予約]	13:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・亀井[予約]	
14:00			
14:30	14:40(40分)ボディケアストレッチ・たきもと[予約]	14:55(40分)シェイプパンプ・有松[予約]	
15:00			
15:30			
15:45	15:45(40分)ヨガ・坂話[予約]	15:50(40分)ZUMBA（R）・たきもと[予約]	
16:00			
16:30	16:40(40分)＊クラブ限定/ハウスダンス・TAKU[予約]		
16:50		16:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	16:45(10分)ジムスモ/お散引き締め
17:00			
17:30		17:40(60分)有料セッション//ハウス・TAKU[セッション]	
18:00	18:00(120分)バレエスクール[スクール]		
18:30			
19:00			
19:15		19:15(90分)テコンドースクール[スクール]	
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
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	09:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
09:30			
10:00		10:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
10:30	10:30(40分)ヨガ・水谷[予約]		
10:50			10:50(60分)エアーサイクルフィットネスクラス[予約]
11:00			11:05(60分)エアーサイクルフィットネスクラス[予約]
11:30		11:30(40分)シンプルエアロ・ザハロワ[予約]	
12:00			
12:15	12:15(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	12:25(30分)シンプルステップ・ザハロワ[予約]	
12:30			
13:00	13:10(40分)ヨガ・松尾[予約]		
13:15		13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤井[予約]	
13:30			
14:00	14:10(40分)健康体操・松尾[予約]		
14:15		14:15(40分)シェイプパンプ・亀井[予約]	
14:30			
15:00	15:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]		
15:15		15:15(40分)ファイトアタックBEAT・亀井[予約]	
15:30			
16:00	16:10(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]		
16:15		16:15(40分)ZUMBA（R）・藤曲[予約]	
16:30			
17:00	17:10(50分)有料セッション/ラテンダンス・藤曲[セッション]		
17:15		17:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/17 12:29:52