KDDIセントラルフィットネスクラブ品川 － 2026年04月 －

[NEW], [RENEW], [CLOSE], [DAY], [TIME], [LV],
[INSTRUCTOR], [STUDIO], [BOOK], [WAITLIST], [CANCEL], [PRIVATE], [RESERVE], [FREE], [PAY], [SELF], [GUEST],
[RESERVE], [CANCEL], [FULL], [WAITLIST], [CLOSE], [DAY], [TIME], [LV], [INSTRUCTOR], [STUDIO]
表の見方：[NEW]：新プログラム、[RENEW]：リニューアル、[CLOSE]：クローズ、[DAY]：曜日、[TIME]：時間、[LV]：レベル、[INSTRUCTOR]：インストラクター、[STUDIO]：スタジオ、[BOOK]：予約開始が必要です、[WAITLIST]：キャンセル待ち予約が必要です、[CANCEL]：キャンセル期限が必要です、[FULL]：定員締切です、[PRIVATE]：予約しかない、[RESERVE]：予約が必要です、[FREE]：無料、[PAY]：有料、[SELF]：セルフ、[GUEST]：ゲスト参加可能、[RESERVE]：予約が必要です、[CANCEL]：キャンセル期限が必要です、[FULL]：定員締切です、[PRIVATE]：プライベートレッスン、[RESERVE]：予約が必要です、[FREE]：無料、[PAY]：有料、[SELF]：セルフ、[GUEST]：ゲスト参加可能

<目次>

ボディコンバット
サイクルヨガ
ストレッチ＆ヨガ
ストレッチ＆ヨガ
アリーナ
ウルフ・ウォーク

<パフォーマンス－サンコート>

月曜日 06:00(60) ウェイトトレーニング[初級・指導]スタジオ
08:00(60) ウェイトトレーニング[初級・自重]スタジオ
11:00(60) ウェイトトレーニング[ボディ・自重]スタジオ
12:00(60) ウェイトトレーニング[初級・指導]スタジオ
15:00(60) ボックスエクササイズ＆ヨガ[ボディ・ストリ]スタジオ
16:00(60) ボックスエクササイズ＆ヨガ[ボディ・指導]スタジオ
17:00(60) ボックスエクササイズ＆ヨガ[ボディ・指導]スタジオ
18:00(60) ウェイトトレーニング[ボディ・自重]スタジオ
19:00(60) ウェイトトレーニング[ボディ・自重]スタジオ
21:00(60) ウェイトトレーニング[初級・ストリ]スタジオ

<パフォーマンス－スタジオ1>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ボディ・ストリ]ヨガ
20:00(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
20:30(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ

<パフォーマンス－スタジオ2>

06:00(30) プラベートヨガルーム ヨガ（エンゼルヨガ）
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ

<パフォーマンス－プール>

06:00(360) 水泳[フリー]
15:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
16:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
17:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
19:00(180) 水泳[フリー]

<パフォーマンス－ウルフ・ウォーク>

19:30(30) ウルフ・ウォーク[ストリ]ヨガ
19:30(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ
20:30(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ

<パフォーマンス－サンコート>

月曜日 06:00(60) ボクシング[初級・自重]スタジオ
08:00(60) ボクシング[初級・ストリ]スタジオ
11:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
12:00(60) ボクシング[初級・指導]スタジオ
15:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
16:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
17:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
18:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
19:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
20:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
21:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ

<パフォーマンス－スタジオ1>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ボディ・ストリ]ヨガ
20:00(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
20:30(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ

<パフォーマンス－スタジオ2>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ボディ・ストリ]ヨガ
20:00(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
20:30(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ

<パフォーマンス－プール>

06:00(360) 水泳[フリー]
15:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
16:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
17:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
19:00(120) バリトゥーナ[ウォーク]

<パフォーマンス－ウルフ・ウォーク>

11:00(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ
12:00(30) ウルフ・ウォーク[瞑想]ヨガ・ヨガ
18:00(30) ウルフ・ウォーク[瞑想]ヨガ・瞑想
19:00(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ・瞑想

<パフォーマンス－サンコート>

月曜日 06:00(60) ボクシング[初級・自重]スタジオ
08:00(60) ボクシング[初級・ストリ]スタジオ
11:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
12:00(60) ボクシング[初級・指導]スタジオ
15:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
16:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
17:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
18:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
19:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
20:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
21:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ

<パフォーマンス－スタジオ1>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ボディ・ストリ]ヨガ
20:00(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
20:30(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ

<パフォーマンス－スタジオ2>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
20:00(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
20:30(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
21:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ

<パフォーマンス－プール>

06:00(360) 水泳[フリー]
15:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
16:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
17:00(60) ウォーク&ランスタジオ[ウォーク]
19:00(120) バリトゥーナ[ウォーク]

<パフォーマンス－ウルフ・ウォーク>

11:00(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ・瞑想
12:00(30) ウルフ・ウォーク[瞑想]ヨガ・ヨガ・瞑想
18:00(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ・瞑想
19:00(30) ウルフ・ウォーク[ボディ・ストリ]ヨガ・瞑想

<パフォーマンス－サンコート>

月曜日 06:00(60) ボクシング[初級・自重]スタジオ
08:00(60) ボクシング[初級・ストリ]スタジオ
11:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
12:00(60) ボクシング[初級・指導]スタジオ
15:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
16:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
17:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
18:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
19:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
20:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ
21:00(60) ボクシング[ボディ・ストリ]スタジオ

<パフォーマンス－スタジオ1>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ボディ・ストリ]ヨガ
20:00(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ
20:30(30) ストレッチ＆ヨガ[瞑想]ヨガ

<パフォーマンス－スタジオ2>

11:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ヨガ]ヨガ
19:00(30) ストレッチ＆ヨガ[ボディ・ストリ