

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

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1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ		第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム				
08:00					08:00							08:00					08:00						
08:30			08:30(30分)CSLive/リズムAMP-REC[予約]	08:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約]	08:30	08:30(30分)CSLive/リズムAMP-REC[予約]						08:30(40分)CSLive/リズムAMP-REC[予約]					08:30(30分)CSLive/リズムAMP-REC[予約]	08:30(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30				
10:00			10:10(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]		10:00	10:05(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]			10:10(40分)ZUMBA(R)・高沢[予約]	10:10(40分)HOTヨガ・萩原(重)[予約]	10:10(40分)3ヨガ・田島[予約]	10:00	10:30(40分)CSLive/ビラチス-REC[予約]		10:10(40分)3ヨガ・ミカ[予約]	10:10(40分)3ヨガ・ミカ[予約]			10:00				
10:30				10:20(60分)有料セッション/本橋聡・堀セリナ[予約]	10:30	10:30(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ				10:30(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30(30分)ジムスモ/お腹引き締め	10:30			10:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ			10:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30				
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダツクス-LIVE[予約]		11:00	11:00(30分)ダンスWAVE・高田[予約]			11:00(40分)CSLive/ビラチス-LIVE[予約]		11:20(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]	11:00					11:05(40分)CSLive/ジャズダンス-REC[予約]	11:00(30分)バレエスクール(南山スクール)	11:00				
11:30			11:50(40分)健康太郎・ソウ[予約]	11:30(60分)マタニティスイミングスクール-二宮[予約]	11:30	11:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ			11:55(40分)ボディメイクトレーニング・田島[予約]		11:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30	11:20(30分)Fit Fun-二宮[予約]						11:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30			
12:00					12:00						12:00(30分)フィットネス/リズムライド・佐藤[予約]	12:00	12:00(40分)青春エクスサイズ・田島[予約]				12:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]			12:00			
12:30			12:40(40分)・クラブ楽/増尾エリカ・ササキ・田島[予約]		12:30	12:30(30分)CSLive/ボクシング-REC[予約]			12:35(30分)ストレッチ・宮庭[予約]		12:35(40分)シェイパンプ・佐藤[予約]	12:30			12:30(105分)テコンドースクール・倉[予約]		12:30(60分)キッズバレエスクール・南山[予約]			12:30			
13:00					13:00							13:00	13:10(40分)エアリアルフィットネス/パワータイド・松尾[予約]				12:50(40分)ファイトアタックPRO・松尾[予約]			13:00			
13:30			13:40(40分)シェイパング・井上[予約]	13:30(60分)有料セッション/ボディコンディショニング・田島[セッション]予約	13:30				13:30(30分)エアリアルフィットネス/リズムライド・佐藤[予約]	13:35(30分)ストレッチ・中村[予約]	13:30(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーアタックBEAT-LIVE[予約]	13:30					13:40(40分)コンディショニングエプロ-二宮[予約]	13:30(40分)HOTヨガ・佐野[予約]	13:30				
14:00					14:00	14:10(40分)パワーヨガ-REC[予約]			14:15(30分)CSLive/中庭/新橋博幸ダンス-REC[予約]	14:15(30分)からだ元気・佐藤[予約]	14:20(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	14:00							14:00				
14:30			14:40(30分)エアリアルフィットネス/リズムライド・中庭[予約]		14:30							14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・佐藤[予約]	14:30(30分)ジムスモ/お腹引き締め・斎藤[予約]		14:30(40分)シンプルステップ・工藤[予約]	14:40(40分)HOTフィラ・ビラチス・名倉[予約]			14:30			
15:00					15:00							15:00								15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スズキ[予約]			15:30				
16:00					16:00							16:00								16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スズキ[予約]			16:30				
17:00					17:00						17:00(90分)キッズテコンドースクール(スクール)	17:00							17:00(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	17:00			
17:30					17:30							17:30								17:30			
18:00					18:00							18:00	18:00(70分)有料セッション/パワーアタック・セリナ[予約]	18:00(40分)HOTヨガ・坂田[予約]					18:00				
18:30			18:30(30分)CORE TRAMPING-REC[予約]	18:20(40分)3ヨガ・ミカ[予約]	18:30							18:30(30分)CSLive/中庭/新橋博幸ダンス-REC[予約]	18:30							18:30			
19:00			19:10(40分)CSLive/Late-LIVE[予約]	19:10(40分)HOTヨガ・ヨガ・ミカ[予約]	19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡本[予約]			19:10(40分)シェイパンプ・井上[予約]	19:00(90分)テコンドースクール(スクール)	19:05(40分)ZUMBA(R)・高沢[予約]	19:00								19:00			
19:30					19:30		19:30(30分)バレエスクール(スクール)		19:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ		19:45(30分)ジムスモ/お腹引き締め	19:30								19:30			
20:00			20:05(40分)シェイパンプ・佐藤[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/キックBOXING-FIGHTING-LIVE[予約]			20:05(40分)フィラ・ヨガ・名倉[予約]		20:00(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーアタック-二宮[予約]	20:00	20:00(40分)HOTワークアウト・ヨガ・松尾[予約]		20:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ				20:00				
20:30					20:30							20:30								20:30			
21:00			21:00(40分)ファイトアタックBEAT-二宮[予約]		21:00	20:50(40分)エアリアルフィットネス/パワーライド・佐藤[予約]	21:00(30分)バレエスクール(スクール)		21:00(40分)エアリアルフィットネス/リズムライド・井上[予約]		21:00(40分)CSLive/ビラチス-REC[予約]	21:00							21:00				
21:30					21:30							21:30								21:30			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日			
月			火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日						