セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		水			*			±		曜日		±			B	
第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	277		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27
						09:00									0	09:00						
			09:25(30分)CSLive/リズムC	09:15(40分)HOTヨガ・ 高橋[予約]		0	09:20(30分)ビューティブロジ ェクト/スムース&ヒーリング・ 今野(予約)					İ	09:20(40分)ヨガ・田島 [予約]			-				09:15(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]	(
	 	 	AMP·REC[予約]	高橋[予約]		00.20	ェクト/スムース&ヒーリング・ 今野[予約]		+	093530分(CSLive/メディカルフィットキス・ 見高パランス改善-REC(予約)	 	 	[予約]			00.90	09:30(40 ↔) CSLive/			ス&ヒーリング・REC[手約]	{ [/]	09:30(10分)ジムスモ ん筋トレ・ー
						09.30		ļ		芝展バランス都書-940[予約]	ļ		-			09.30	09:30(40分)CSLive/ ピラティス・REC[予約				ţ	ん筋トレ・ー
					09:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善・				09:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・			09:45(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め・ー	i e		09:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・	1	1		09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー	1	·	
]		10:10(40分)シンブル エアロ・高橋[予約]	7		10:00	10:05(40分)ピラティス ・今野[予約]			10:10(40分)ZUMBA(R)·富沢[予約]	10:10(40分)HOTヨガ・ 萩原(里)[予約]		10:10(40分)健康体操 ・田島[予約]		1	10:00		10:10(60分)ピラティス スクール・山路[スクー ル]		10:10(40分)ヨガ・ミカ [予約]		1
			エアロ・高橋[予約]			ı.	「写新しか約」		+	R)・晶沢[予約]	秋原(生)しず約」		・田島「予利」			1	10:25(40分)ZUMBA(R)·吉野[予約]	スクール・田路 スクー		[7°83]	(
	 	 	1	10.20(60 公) 有能品。	10:30(10分)じんスチ/かんた	10.00			1030(10 9) 5 / 2 ± / 5 / 5	ł		10:30(10分)じんスチ/お飾引	-			10.00	R)·吉野[予約]		!	+ '	t	
				ション/太極拳・戦[セ	y 10:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー	10:30		<u> </u>	10:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレー			10:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・				10:30					 '	
				ッション][予約]											10:45(10分)ジムスモ/背中引 き締め・一				10:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー	4	, ,	10:45(10分)ジムスモ んストレッチ・ー
)			11:00(40分)CSLive/カラダデ トックス・LIVE[予約]	1		11:00	11:00(30分)ダンスWA VE・兼田[予約]			11:00(40分)CSLive/	11:10(40分) * クラブ		11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-LIVE[予約]		1	11:00				11:05(40分)CSLive/ シェイプパンプ・REC	11:00(80分)パレエスク	
			1			,	VE·兼田[予約]		+	ヒラティス・LIVE(予約	11:10(40分) * クラブ 限定/ウェーブストレッ チ・田島[予約]		MANUE CANCELY #933			7	11:20(40 公) * クラブ	11/25(40分)ボディメイ		シェイフハンフ・REC [予約]	ール・徳山[スクール]	
						-			+	-	, mand(1,401						11:20(40 分) * クラブ 限定/ウェーブヨガ・田 島[予約]	クトレーニング・萩原		4	, ,	
				11:30(60分)マタニティ スイミングスクール・ エー[スクール]	[11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)·井坂[予約]							11:30(60分)マタニティ スイミングスクール[ス クール]		11:30	島しア利」	[7:43]				
			11:50(40分)健康太極	ー[スクール]	11:45(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め・ー				11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一	11:55(40分)シェイプパ ンプ・松尾[予約]		11:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー		クール]	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー				11:45(10分)ジムスモ/御&# 尻引き締め・一</td><td>1</td><td>, ,</td><td>11:45(10分)ジムスモ き締め・一</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>金・ハン「ユキリ</td><td></td><td></td><td>12:00</td><td></td><td></td><td></td><td>ンノ・伝用[ア利]</td><td></td><td></td><td>120020分(CSL)us/メディカルフィットネス/ 高血圧改善ストレッチ・分配(予約)</td><td></td><td></td><td>12:00</td><td></td><td></td><td></td><td>12:00(40分)ZUMBA(R)·ERIKA[予約]</td><td>, ,</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ļ</td><td>-</td><td>10.15(00/\)E't E</td><td></td><td></td><td>R)·ERIKA[予約]</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12:15(30分)Fit Fun· 二宮[予約]</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>12:40(40分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・田島[予約]</td><td>3</td><td></td><td>12:30</td><td>12:30(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・REC(予約]</td><td>12:35(30分)ストレッチ ・宮越[予約]</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>12:35(40分)シェイブパ ンプ・仕黒[予約]</td><td></td><td>1</td><td>12:30</td><td></td><td>12:30(105分)テコンド ースクール・金[スクー ル]</td><td></td><td></td><td>12:30(60分)キッズバ レエスクール・徳山[ス クール]</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>ズ・田島(予約) / /</td><td></td><td>T</td><td></td><td></td><td>H AZC 7 433</td><td></td><td>12:45(30分)ダンスWA</td><td></td><td>T</td><td>12 mmt 1 031</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ル]</td><td></td><td>12:50(40分)ファイトア</td><td>クール</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>+</td><td>13-00</td><td></td><td></td><td></td><td>VE·佐藤[予約]</td><td></td><td> </td><td>1</td><td></td><td></td><td>12:00</td><td>13:10(40分)エアサイク</td><td></td><td></td><td>タックPRO・松尾[予 約]</td><td>, ,</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td>13.00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13.00</td><td>13:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・松尾[予約]</td><td></td><td></td><td>.4""</td><td>, ,</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>I3:15(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R EC(予約)</td><td>13:20(40分)HOTヨカ 佐野[予約]</td><td>`</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13:25(30分)EXCITE —CORE·宮越[予約]</td><td>L</td><td>1</td><td>フイト・松尾(予約)</td><td></td><td>l</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>13:40(40分)シェイブパ ンブ・井上[予約]</td><td>(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</td><td>2</td><td>13:30</td><td>EO(789)</td><td></td><td></td><td>13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・仕業 [予約]</td><td></td><td></td><td>13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・LIVE[予約]</td><td></td><td> </td><td>13:30</td><td></td><td></td><td></td><td>13:40(40分)コンビネー ションステップ・工藤 [予約]</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>シノ・井上「予約」</td><td>ショニング・田島[セッ</td><td>·</td><td>i </td><td></td><td>i</td><td></td><td>(予約)</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>[予約]</td><td>13:50(40分)HOTヨガ・ 佐野[予約]</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>ション][予約]</td><td></td><td>44.00</td><td>14:10(40分)パワーヨ</td><td></td><td></td><td></td><td>l</td><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td>佐野[予約]</td><td></td></tr><tr><td>'l</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>14:00</td><td>ガ・REC[予約]</td><td> </td><td><u> </u></td><td></td><td><u> </u></td><td><u> </u></td><td></td><td></td><td></td><td>14:00</td><td></td><td></td><td> </td><td></td><td>, '</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14:15(30分)CSLive/X-CO RE DANCING-REC[予約]</td><td></td><td></td><td>14:20(40分)ZUMBA(R)·KAORI[予約]</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td> '</td><td>, ,</td><td></td></tr><tr><td>)</td><td></td><td></td><td>14:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中嶋 (予約)</td><td>(</td><td></td><td>14:30</td><td></td><td></td><td></td><td>İ</td><td></td><td></td><td>IN) -KAOKIL P #91</td><td></td><td></td><td>14:30</td><td>14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]</td><td>14:30(30分)ジムスモ/</td><td></td><td>14:30(40分)コンビネー ションステップ・工藤 [予約]</td><td>14:40(40分)HOTフィ</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>(予約)</td><td>` </td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>育スクール(幼児)[ス</td><td> お腹引き締め・斉藤 予約 </td><td></td><td>- ションステップ・工藤 「予約〕</td><td>ールビラティス・名意 『予約〕</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>´ ''' </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>0</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td>15:00</td><td></td><td></td><td>1</td><td>l</td><td>l</td><td></td><td>l</td><td></td><td></td><td>15:00</td><td>1</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>15:30(60分)キッズ体</td><td></td><td></td><td>15:30(60分)キッズ体</td><td></td><td></td><td>15:30</td><td>15:30(60分)キッズ運</td><td>15:30(60分)キッズダン</td><td>7</td><td>15:30(60分)キッズ体</td><td></td><td></td><td>15:30(60分)キッズ運</td><td></td><td>1</td><td>15:30</td><td>15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]</td><td>15:30(60分)キッズダン</td><td></td><td>15:30(60分)キッズ体</td><td>(</td><td>1</td></tr><tr><td>15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]</td><td>·</td><td></td><td>育スクール(幼児)・ [スクール]</td><td>·</td><td>+</td><td>1</td><td>15:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール(幼児)[スクール]</td><td>ススクール[スクール]</td><td></td><td>15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・ー [スクール]</td><td></td><td> </td><td>15:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール(幼児)・一[スクール]</td><td></td><td></td><td>1</td><td>育スクール(幼児)[ス</td><td>ススクール[スクール]</td><td></td><td>15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・一 [スクール][定員]</td><td>t</td><td> </td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</td><td></td><td></td><td></td><td>91367677 701</td><td></td><td></td><td>D., 703</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>′ ′′°</td><td></td><td></td><td>- 1000</td><td>t</td><td></td></tr><tr><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>16:00</td><td></td><td></td><td></td><td>1 '</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>l</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>l</td><td>1 '</td><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>16:30(60分)キッズ体</td><td></td><td></td><td>16:30(60分)キッズ体</td><td></td><td>+</td><td>18-30</td><td>16:30(60分)キッズ体</td><td>16:30(60分)キッズダン</td><td>,</td><td>16:30(60分)キッズ体</td><td></td><td> </td><td>16:30(60分)キッズ体</td><td></td><td></td><td>18-30</td><td>16:30(60分)キッズ体</td><td>16:30(60分)キッズダン</td><td></td><td>16:30(60分)キッズ体</td><td>(</td><td> </td></tr><tr><td>16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]</td><td></td><td></td><td>16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ー [スクール]</td><td>-</td><td>+</td><td>10.00</td><td>16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]</td><td>ススクール[スクール]</td><td></td><td>16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・ー [スクール]</td><td></td><td></td><td>16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・ー [スクール]</td><td></td><td></td><td>10.00</td><td>16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]</td><td>ススクール[スクール]</td><td></td><td>16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・一 [スクール][定員]</td><td>t/</td><td>10.47/10/10/17 7.7</td></tr><tr><td>- J-NJ</td><td> </td><td></td><td>[27-12]</td><td>L</td><td></td><td></td><td>)—<i> </i> </td><td></td><td></td><td>[スソール]</td><td></td><td></td><td>[27-72]</td><td></td><td></td><td></td><td>y-/v]</td><td></td><td><u> </u></td><td>スケール」に定員」</td><td><i>ا</i>ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ</td><td>16:45(10分)ジムスモ ん筋トレ・ー</td></tr><tr><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:00(90分)キッズテ= ンドースクール[スクー</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>17:00</td><td></td><td></td><td></td><td> '</td><td>1 '</td><td></td></tr><tr><td></td><td>1</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>ル</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>İ</td><td>1 '</td><td>(</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td>17.00</td><td></td><td></td><td>+</td><td></td><td>ł</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17.00</td><td></td><td></td><td>ł</td><td></td><td>r</td><td> </td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>l .</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>L</td><td>L</td><td>L</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td>L</td><td>L</td><td>L</td><td>l</td><td>L</td><td>L</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一</td><td>1</td><td>·'</td><td>17:45(10分)ジムスモ 尻引き締め・一</td></tr><tr><td>)</td><td>1</td><td>T</td><td>I</td><td></td><td>T</td><td>18:00</td><td></td><td>[</td><td>1</td><td>I</td><td>Ī</td><td></td><td>T</td><td></td><td>1</td><td>18:00</td><td>18:00(70分)有料セッ ション/ウォーキング</td><td>18:00(40分)HOTパワ</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>l</td><td>t</td><td> </td><td>t</td><td>18:20(40分)ヨガ・ミカ</td><td>1</td><td>-</td><td></td><td></td><td>+</td><td>t</td><td>i</td><td> </td><td>18:20(30分)CSLive/X-CO RE DANCING·REC[予約]</td><td></td><td>·</td><td>i</td><td>ション/ウォーキング [セッション][予約]</td><td>一ヨガ・坂詰[予約]</td><td>l</td><td>†</td><td>(⁻</td><td>t</td></tr><tr><td></td><td> </td><td>ļ</td><td>10.0000/UV 0000</td><td>18:20(40分)ヨガ・ミカ [予約]</td><td>ļ</td><td></td><td></td><td></td><td>+</td><td>ļ</td><td></td><td></td><td>RE DANCING-REC(予約)</td><td></td><td>ļ</td><td></td><td></td><td></td><td>ł</td><td>·+'</td><td>·</td><td></td></tr><tr><td>L</td><td></td><td>L</td><td>18:30(30分)X—CORE TRA INING·REC[予約]</td><td>Ï</td><td>L</td><td>18:30</td><td></td><td></td><td>1</td><td>L</td><td>L</td><td></td><td></td><td></td><td><u> </u></td><td>18:30</td><td>I</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>L</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>I</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td> </td><td>1850(10分)ジムスモ/かんた ん粧トレ・ー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Ī</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td> </td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>İ</td><td>19:10(40分)CSLive/</td><td>19:10(40分)HOTパワ</td><td>7</td><td>19:00</td><td>19:10(40分)ZUMBA(</td><td>İ</td><td>1</td><td>19:10(40分)シェイブパ</td><td>19:00(90分)テコンドー</td><td></td><td>19.05(40分)ZUMBA(R)·富沢[予約]</td><td></td><td></td><td>19:00</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>·</td><td>t</td></tr><tr><td>ļ</td><td> </td><td> </td><td>19:10(40分)CSLive/ Lati Lati·LIVE[予 約]</td><td>一ヨガ・ミカ[予約]</td><td>ļ</td><td>F</td><td>19:10(40分)ZUMBA(R)·岡本[予約]</td><td> </td><td>+</td><td>19:10(40分)シェイブパ ンブ・井上[予約]</td><td>19:00(90分)テコンドー スクール[スクール]</td><td>ļ</td><td>R)·富沢[予約]</td><td></td><td> </td><td></td><td></td><td></td><td> </td><td>†'</td><td>r'</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ļ</td><td><u> </u></td><td>631</td><td>I</td><td>ļ</td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td>1</td><td>l</td><td>L</td><td>1</td><td></td><td> </td><td></td><td></td><td></td><td> </td><td>'</td><td>ļ'</td><td>L</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>I</td><td>1</td><td>19:30</td><td></td><td>19:30(80分)パレエスク ール[スクール]</td><td>'l</td><td></td><td>l</td><td></td><td></td><td></td><td> </td><td>19:30</td><td></td><td></td><td> </td><td>1</td><td>. '</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td>19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー</td><td></td><td></td><td>/*[^/~/v]</td><td>19:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー</td><td></td><td>1</td><td>19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・</td><td></td><td></td><td>19:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td></td><td>T</td></tr><tr><td>!</td><td> </td><td> </td><td>20:05(40分)シェイブバ</td><td>d</td><td>- varv</td><td>20-00</td><td>20:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·LIVE[予約</td><td>l</td><td>/VAFV77*-</td><td>20:05(40分)フィールコ</td><td>1</td><td>C+6(4).</td><td>20:00(40分)CSLive/エアサ</td><td>20:00(40分)Hのブワー</td><td>0+315 Me).</td><td>20-00</td><td></td><td></td><td>t</td><td>†</td><td>(</td><td>t</td></tr><tr><td>ļ</td><td></td><td>ļ</td><td>ンプ・仕黒[予約]</td><td>ļ</td><td>+</td><td>20.00</td><td>RE FIGHTING-LIVE(予約</td><td>l</td><td></td><td>20:05(40分)フィールヨ ガ・名倉[予約]</td><td>l</td><td></td><td>20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・LIVE(予約)</td><td>クアウトヨガ・松尾[予</td><td>ļ</td><td>20.00</td><td></td><td></td><td>ļ</td><td></td><td>'</td><td>ļ</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>L</td><td>1</td><td></td><td></td><td>l</td><td>L</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>利」</td><td>L</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>L'</td><td>L</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td> </td><td></td><td>20:30</td><td></td><td>I</td><td> </td><td></td><td></td><td>]</td><td></td><td></td><td>2</td><td>20:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td> </td></tr><tr><td>l</td><td> </td><td> </td><td></td><td> </td><td>20:45(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め・ー</td><td>2</td><td>20:50(40分)エアサイク</td><td></td><td>20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・一</td><td></td><td>·</td><td> </td><td> </td><td></td><td>20:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善・</td><td></td><td></td><td></td><td>t</td><td>†</td><td>·</td><td> </td></tr><tr><td></td><td></td><td>ļ</td><td></td><td></td><td>尻引き締め・-</td><td>·5</td><td>20:50(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・仕黒[予約]</td><td></td><td>き締め・一</td><td></td><td>ļ</td><td></td><td></td><td></td><td>ん姿勢改善・一</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ļ</td><td>·</td><td>ļ</td></tr><tr><td>·</td><td>L</td><td>L</td><td>21:00(40分)ファイトア タックBEAT・二宮[予</td><td>.L</td><td>1</td><td>21:00</td><td>フイト・仕黒し予約]</td><td>21:00(30分)パレエス? ール[スクール]</td><td>′L</td><td>21:00(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・井上 (予約)</td><td>L</td><td>L</td><td>21:00(40分)CSLive/ ピラティス・REC[予約</td><td></td><td>2</td><td>21:00</td><td></td><td></td><td>L</td><td>1'</td><td>·</td><td>L</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td> 約「 / DEC BE /</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>LPRI</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td></tr><tr><td></td><td>†</td><td>t</td><td></td><td>†</td><td>†</td><td>21:30</td><td></td><td></td><td>†</td><td></td><td>1</td><td>t</td><td></td><td></td><td></td><td>21:30</td><td></td><td></td><td>t</td><td>†</td><td>·</td><td>†</td></tr><tr><td>1</td><td></td><td>1</td><td>1</td><td><u> </u></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>·</td><td></td><td> </td><td> </td><td> </td><td></td><td>ļl</td><td></td><td></td><td></td><td>ļ</td><td>†</td><td>/[/]</td><td> </td></tr><tr><td>)</td><td></td><td>+</td><td>T</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>277</td><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>27</td><td></td><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>27</td><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>276</td><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>27</td><td></td><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>26</td><td>第1スタジオ</td><td>第2スタジオ</td><td>24</td></tr></tbody></table>			

作成日:2025/10/07 19:12:50