セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

第1スタジオ	月			火		曜日		水			*			±		曜日		±			B	
第1人ランオ	第2スタジオ	276	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	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27
						09:00										09:00						
			09:25(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]	09:15(40分)HOTヨガ・ 高橋[予約]		0	19:20(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]						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]		
			1	1772		09:30	F \$7(.7*49)			093530分(CSL)+*/メディカルフィットキス 見店パランス改善-REC[手利]			1.742			09:30	09:30(40分)CSLive/ ピラティス・REC[予約					09:30(10分)ジムス・ 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&ま 尻引き締め・一			09:45(10分)ジムスモ/御 &お 尻引き締め・			09:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・	1]		09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー			
			10:10(40分)シンブル エアロ・高橋[予約]	1	***************************************	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]	01710 4044	10:10(40分)健康体操 ·田島[予約]			10:00	10:25(40分)ZUMBA(R)·吉野[予約]	10:10(60分)ピラティス		10:10(40分)ヨガ・ミカ [予約]		·
			エアロ・高橋[予約]		+		・今野[予約]		+	R)·富沢[予約]	萩原(里)[予約]		-田島[予約]				10:25(40分)ZUMBA(スクール・山路[スクー ル]		[予約]		+
		 	ł	10-30(60分)有料セッ	10:30(10分)ジムスモ/かんた	10-20			10:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー	1		10.30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一	1			10-20	R)·吉野[予約]		!	†		+
				ション/太極拳・滅[セ	10:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー	10.30		l	ん筋トレ・ー			き締め・一			10.45/10公公人 7.五/物内部	10.30						10.45/10.001017.73
				ウンヨンルで約」				,							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			10:45(10分)ジムス・ んストレッチ・一
			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/ ピラティス・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]		11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-LIVE[予約]			11:00				11:05(40分)CSLive/ 	11:00(80分)パレエスク ール・徳山[スクール]	'
]	チ・田島[予約]						11:20(40 分) * クラブ . 限定/ウェーブヨガ・田 島[予約]	11:25(40分)ボディメイクトレーニング・萩原・		[予約]		
			11:50(40分)健康気功 法・ソウ[予約]	11:30(60分)マタニティ		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]	1	11:30	島[予約]	小坂[予約]		1		
			11:50(40分)健康気功	ー「スクール」	11:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・ー	ľ	N/ - 9T-9XL J- 03J		11:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・一	11:55(40分)シェイブパ ンプ・松尾[予約]		11:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー		分元に	11:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー	1			11:45(10分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め・	3	1	11:45(10分)ジムス:
			は・ソウレデ約」	1	0131040-1	12:00				ンノ・松尾【予約】			128020日(CSLUse/メディカルフィットネス/ 真血圧改善ストレッチ・REC(予約)			12:00			00010400	12:00(40分)ZUMBA(R)·ERIKA[予約]	i	
			ł	1		-		l	+	•							12:15(30分)Fit Fun· 二宮[予約]			R)·ERIKA[予約]		+
			12:40(40分) * クラブ			12-20	12:30(30分)CSLive/ボディメ	12:35(30分)ストレッチ	F				12:35(40分)シェイブパ			19-20	二宮[予約]	12:30(105分)テコンド			12:30(60分)キッズバ	
			12:40(40分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・田島[予約]			12.00	12:30(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・REC(予約]	·宮越[予約]		12.45(20.45)&****7.14(4			12:35(40分)シェイブパ ンプ・仕黒[予約]			12.00		12:30(105分)テコンド ースクール・金[スクー ル]		12.50(404)7~ / L7	12:30(60分)キッズバ レエスクール・徳山[ス クール]	
			人・田間[予約]						4	12:45(30分)ダンスWA VE・佐藤[予約]								<i>/</i>		12:50(40分)ファイトア タックPRO・松尾[予 約]	[ער–ע	
				<u> </u>		13:00										13:00	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]			**************************************		
						11	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]	13:20(40分)HOTヨガ 佐野[予約]	·								ライド・松尾[予約]					
			13:40(40分)シェイブパ ンプ・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	EC(予約)	100000		13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・仕書 (予約)			13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・LIVE[予約]	13:30(30分)EXCITE —CORE·宮越[予約]		13:30				13:40(40分)コンビネー ションエアロ・工藤[予 約]		
			27 TIL P #33	ショニング・田島[セッ	'					[予約]			1	COKE BELLEN		1			İ	約]	13:50(40分)HOTヨガ・ 佐野[予約]	•
			İ	ンヨンルヤ約」		14:00	14:10(40分)パワーヨ		-							14:00			l	†	1佐 新た ファボリ	
				i		į,	ガ・REC[予約]		+	14:15(30分)CSLive/X-CC RE DANCING·REC(予約)			14:20(40分)ZUMBA(R) •KAORI[予約]		 				ł	 	t	
			14:40(30分)エアサイクルフィ			14:20			+	RE DANCING-REC[手約]			R)·KAORI[予約]			14-20	14-30(60 分)キップ体	14-30(30分)だんマモ/		14:30(40分)コンピネー	14:40(40分)HOTフィ	/
			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」	 		14:30										14:30	14:30(60 分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	お腹引き締め・斉藤	 	14:30(40分)コンビネー - ションステップ・工藤 [予約]	ールビラティス・名倉	
				l													9-NJ	[TTP 89]		[7789]	[7743]	
						15:00							<u> </u>			15:00				<u> </u>		1
15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体			15:30	15:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダン	1	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)・ー [スクール]			15:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール(幼児)・ー[スクール]			15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン		15:30(60分)キッズ体 - 育スクール(幼児)・ー [スクール][定員]		
ラール]			育スクール (幼児)・一 [スクール]			ā	幼児)[スクール]	~~ / // // // // // // // // // // // //		[スクール]			効児)・一[スクール]			1	グール]	~~/~//~/~//		[スクール][定員]		1
İ			İ		†	16:00				1			1			16:00				†		
ŧ			i		 					†			1		+					†		+
6:30(60分)キップ体			16-30(60分)キップ体		 	18-20 1	16-30(60分)キップ体	16-30(60分)キップダン	,	16:30(60分)キップ体			16:30(60分)キップ体		+	18-20	16:30(60 分)キップ体	16/30(60分)キップダン		16-30(60分)キップ体		+
6:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス 7ール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・ー [スクール]		4	10.30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]	Í	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・- [スクール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・一 [スクール]			10.30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)・ー [スクール][定員]		16:45(10分)ジムス
)_//,			[スツール])—N]			[27-70]			[A9-76]				9-NJ			レスケール」に定員」		ん筋トレー
			!			17:00					17:00(90分)キッズテ= ンドースクール[スクー					17:00				1		ļ
											ル]											
						17:30										17:30						
						ľ			1							1			17:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・一	1		17:45(10分)ジムス・ 尻引き締め・一
						18:00					Ť		İ			18:00	18:00(70分)有料セッ	18:00(40分)HOTパワ		1		0171040-11
			t	18:20(40分)ヨガ・ミカ [予約]	†				†	t	1	l	18:20(30分)CSLive/X-CO RE DANCING-REC[予約]		t		18:00(70分)有料セッ ション/ウォーキング [セッション][予約]	一ヨガ・坂詰[予約]	l	t	t	†
			18:30(30分)X—CORE TRA INING·REC(予約)	[予約]		18-20			+				RE DANCING-REC(手約)		 	18-30			ł	 		+
			INING·REC(予約)	I		10.00						1850(10分)ジムスモ/かんた				10.00						·
			10.10/10/11001						4	10 10(10(1))	40 00/00 /\\ = - · · ·	1850(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー	10 05/10 () \mu u :- : :		4							4
		 	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati·LIVE[予 約]	19:10(40分)HOTパワ ーヨガ・ミカ[予約]	ļ	19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)·岡本[予約]	l	4	19:10(40分)シェイブバ ンプ・井上[予約]	19:00(90分)テコンドー スクール[スクール]	ļ	19:05(40分)ZUMBA(R)·富沢[予約]	ļ	ļ	19:00	ļ		ļ	ļ		<u> </u>
		l	約]]	1		I							l	1	
		I	Ī	I		19:30		19:30(80分)パレエス? ール[スクール]	7	1	ĺ	[I			19:30			I	T		T
					19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・ー			ール【スクール】	19:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー		1	19.45(10分)ジムスモ/背中引き締め・一			19:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・					t	1	†
			20:05(40分)シェイブパ ンプ・仕黒[予約]	T	POSSITO.	20:00	RE FIGHTING-LIVE[予約		74ACV7T	20:05(40分)フィールヨ ガ・名倉[予約]	1	C++->,	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]	20:00(40分)HOTワー	のと21号数の・-	20:00				t		†
		 	ンプ・仕黒[予約]	 	 	5	RE FIGHTING-LIVE[予約			ガ・名倉[予約]	ĺ		イクルフィットネス/パワーライ ド・LIVE(予約)	クアウトヨガ・松尾[予 約]		1			 	t	 	
		ļ	ł	ļ	 					1		ļ		*33	4		ļ		ļ	 	 	·
		ļ		l		20:30					ļ	<u> </u>	ļ			20:30			ļ	ļ	ļ	ļ
					20:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・ー	2	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]		20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・		L	<u> </u>			20:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善・-					L	1	1
			21:00(40分)ファイトア タックBEAT・二宮[予			21:00	ライド・仕黒[予約]	21:00(30分)パレエス? ール[スクール]	7	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]			21:00(40分)CSLive/ ピラティス・REC[予約			21:00						
			約] 約]	İ	T			ール【スクール】		[予約]	İ	l	こっティス・REUL予約							†		1
		†		f	t	21:30			†			l		L	t	21:30			t	t	t	†
I		l	ļ						+	 	 	 	 		+	1			 	 	 	
		1																				
第1スタジオ	第2スタジオ	24	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	24	第1スタジオ	第2スタジオ	276	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	276	第1スタジオ	第2スタジオ	276

作成日:2025/10/21 12:58:21