

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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) [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>

曜日	月	火	水	木	金	土	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	ジム		
09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			09:00	
09:30		09:45(10分)ジムスモ/かんたんジムスモ-高橋(予約)	09:30	09:45(10分)ピューティプロジムスモ/スムーズヒーリング今野(予約)		09:30	09:45(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		09:30	09:45(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		09:30	09:45(10分)ジムスモ/かんたんジムスモ-高橋(予約)		09:30	
10:00	10:10(40分)シンプルエアロ-高橋(予約)		10:00	10:05(40分)ピラティス-今野(予約)		10:00	10:10(40分)ZUMBA(R)-富沢(予約)	10:00	10:10(40分)ヨガ-田島(予約)	10:00	10:10(40分)ピラティス-RECI(予約)		10:00	10:10(40分)ヨガ-ミカ		10:00
10:30	10:30(60分)有料セッション-太田-鍛(セッション)-高橋(予約)		10:30	10:30(60分)ジムスモ/かんたんジムスモ-高橋(予約)		10:30	10:30(60分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		10:30	10:30(60分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		10:30	10:45(10分)ジムスモ/かんたんジムスモ-高橋(予約)		10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/カラダストラクチャ-LIVE(予約)		11:00	11:00(30分)ダンスWAVE-佐藤(予約)		11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス-LIVE(予約)	11:00	11:00(40分)ヨガ-田島(予約)	11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス-LIVE(予約)		11:00	11:00(40分)CSLive/ジムスモ/かんたんジムスモ-高橋(予約)		11:00
11:30	11:30(60分)マタニティスマミングスクール-スクール		11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)-井坂(予約)		11:30	11:40(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		11:30	11:40(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		11:30	11:40(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		11:30	
12:00	12:00(40分)フィットネス-田島(予約)		12:00	12:00(40分)CSLive/ピラティス-RECI(予約)		12:00	12:00(40分)マタニティスマミングスクール-スクール		12:00	12:00(40分)ヨガ-田島(予約)		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)-ERIKA(予約)		12:00	
12:30	12:30(40分)フィットネス-井坂(予約)		12:30	12:30(40分)CSLive/ピラティス-RECI(予約)		12:30	12:30(30分)ストレッチ-高橋(予約)		12:30	12:30(40分)シニアハイブリッド-佐藤(予約)		12:30	12:30(10分)ヨガ-高橋(予約)		12:30	
13:00	13:00		13:00	13:00(40分)ダンスWAVE-佐藤(予約)		13:00	13:00(40分)CSLive/エアサイクル-井坂(予約)		13:00	13:00(40分)ヨガ-田島(予約)		13:00	13:00(40分)エアサイクル-リバース-松尾(予約)		13:00	
13:30	13:30(40分)シェイプアップ-井坂(予約)		13:30	13:30(40分)マタニティスマミングスクール-高橋(予約)		13:30	13:30(40分)ヨガ-田島(予約)		13:30	13:30(40分)EXCITE CORE-宮崎(予約)		13:30	13:40(10分)コンビネーションエコロ-エコロジーヨガ-佐野(予約)		13:30	
14:00	14:40(30分)ハワイヨガ-RECI(予約)		14:00	14:40(30分)ダンスWAVE-佐藤(予約)		14:00	14:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING-RECI(予約)		14:00	14:40(40分)ZUMBA(R)-KAORI(予約)		14:00	14:40(40分)コンビネーションエコロ-エコロジーヨガ-佐野(予約)		14:00	
14:30	14:40(30分)エアサイクル-井坂(予約)		14:30	14:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING-RECI(予約)		14:30	14:40(30分)ヨガ-田島(予約)		14:30	14:40(30分)キッズ体操スクール(幼児)-スケール		14:30	14:40(40分)コンビネーションエコロ-エコロジーヨガ-佐野(予約)		14:30	
15:00	15:00		15:00	15:00		15:00	15:00		15:00	15:00		15:00	15:00		15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)-スクール		15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)-スクール		15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)-スクール		15:30	
16:00	16:00		16:00	16:00		16:00	16:00		16:00	16:00		16:00	16:00		16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体青スクール(児童)-スクール		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30	16:30(60分)キッズ体青スクール(児童)-スクール		16:30	16:30(60分)キッズ体青スクール(児童)-スクール		16:30	16:30(60分)キッズ体青スクール(児童)-スクール		16:30	
17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	
17:30	17:30		17:30	17:30		17:30	17:30		17:30	17:30		17:30	17:30		17:30	
18:00	18:20(40分)ヨガ-ミカ		18:00	18:30(90分)CSLive/X-CORE DANCING-RECI(予約)		18:00	18:30(90分)ヨガ-坂(予約)		18:00	18:30(70分)有料セッション-ヨガ-坂(予約)		18:00	18:45(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		18:00	
18:30	18:30(30分)CORE TRAINING-RECI(予約)		18:30	18:30(40分)ZUMBA(R)-高橋(予約)		18:30	18:30(40分)ヨガ-坂(予約)		18:30	18:30(40分)ヨガ-坂(予約)		18:30	18:45(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		18:30	
19:00	19:00(40分)CSLive/X-CORE DANCING-RECI(予約)		19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)-高橋(予約)		19:00	19:10(40分)ヨガ-坂(予約)		19:00	19:10(40分)ヨガ-坂(予約)		19:00	19:10(40分)ヨガ-坂(予約)		19:00	
19:30	19:45(10分)シェイプアップ-井坂(予約)		19:30	19:30(90分)ヨガ-ミカ		19:30	19:30(90分)ヨガ-ミカ		19:30	19:30(90分)ヨガ-ミカ		19:30	19:45(10分)ジムスモ/脚&足筋肉リラクゼーション		19:30	
20:00	20:05(40分)シェイプアップ-井坂(予約)		20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING-RECI(予約)		20:00	20:00(40分)ヨガ-坂(予約)		20:00	20:00(40分)ヨガ-坂(予約)		20:00	20:00(40分)ヨガ-坂(予約)		20:00	
20:30	20:45(10分)シェイプアップ-井坂(予約)		20:30	20:50(40分)エアサイクル-フィットネス-ハイライト-井坂(予約)		20:30	20:45(10分)ヨガ-坂(予約)		20:30	20:45(10分)ヨガ-坂(予約)		20:30	20:45(10分)ヨガ-坂(予約)		20:30	
21:00	21:00(40分)フィットネス-ハイライト-井坂(予約)		21:00	21:00(30分)ヨガ-ミカ		21:00	21:00(40分)ヨガ-ミカ		21:00	21:00(40分)ヨガ-ミカ		21:00	21:00(40分)ヨガ-ミカ		21:00	
21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日									