

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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>

| 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 | 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 | |
| 08:00 | | | | 09:20:30分 CSLive/ワックスAMP-REC(予約) | 09:15(40分) HOTガム | | 09:00 | | | 09:20:30分 ピューティング・エアロ-ヒーリング(予約) | | | 09:20:40分 ヨガ・田島 | 09:20:40分 CSLive/シンプルエアロ-REC(予約) | | 08:00 | | | 09:10:40分 CSLive/スマートヒーリング-REC(予約) | | | |
| 08:30 | | | | | 09:45(5分) ジムスモ/かんたん筋トレ(予約) | | 09:30 | | | 09:45(5分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | | 09:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 09:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | 09:30 | | | 09:30(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ | | | |
| 10:00 | | | | 10:10(40分) シンプルエアロ-高強(予約) | 10:00-10:40分 ピラティス-今野(予約) | | 10:00 | | | 10:10(40分) ZUMBA(リ・富沢(予約)) | 10:10(40分) Oヨガ・萩原(里)(予約) | | 10:10(40分) 健康体操-田島(予約) | 10:00 | | 10:10(40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) | | 10:00 | | | |
| 10:30 | | | | 10:30(60分) 有料セッション | 10:30(60分) ジムスモ/かんたん筋トレ(予約) | | 10:30 | | | 10:30(60分) ジムスモ/かんたん筋トレ(予約) | | | 10:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 10:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | 10:30 | | | 10:45(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ | | | |
| 11:00 | | | | 11:00(45分) Gym Liveカラダワークス-LIVE(予約) | 11:00(45分) ダンスWAVE-基田(予約) | | 11:00 | | | 11:00(45分) カラダワークス-REC(予約) | 11:00(45分) ピラティス-REC(予約) | | 11:00(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 11:00(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | 11:30 | | | 11:00(40分) CSLive/シェンブルー-尾山(スクール) | 11:00(80分) シェンブルー-尾山(スクール) | | |
| 11:30 | | | | 11:30(60分) マタニティスミミングスクール-スクール | 11:30(40分) ZUMBA(リ・井坂(予約)) | | 11:30 | | | 11:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 11:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | 11:30(80分) マタニティスミミングスクール-スクール | 11:30(40分) ホディメイクランニング-エコゴバ・田島(予約) | | 11:30 | | | 11:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 11:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | |
| 12:00 | | | | 12:00(45分) 健康気泡法-ソウ(予約) | 12:00 | | 12:00 | | | 12:05(40分) CSLive/カラダチャレンジ-松尾(予約) | 12:05(40分) CSLive/カラダチャレンジ-RE(予約) | | 12:05(40分) シティハイブン-松尾(予約) | 12:00 | | 12:00(40分) ZUMBA(リ・ERIKI(予約)) | 12:00 | | 12:00(40分) カラダチャレンジ-ソウ(予約) | | | |
| 12:30 | | | | 12:40(45分) フィラップ(骨盤・骨格・カクサズ・田島(予約)) | 12:30(45分) Gym Liveカラダワークス-REC(予約) | | 12:30 | | | 12:30(30分) ストレッチ-イブリックドリル(ラン-井坂(予約)) | 12:45(30分) ダンスWAVE-佐藤(予約) | | 12:30(40分) シティハイブン-仕黒(予約) | 12:30(10分) コントラクトス-スクール(スクール) | | 12:30 | | | 12:30(40分) キッズハーネススクール-尾山(スクール) | 12:30 | | |
| 13:00 | | | | 12:45(30分) CSLive/ヤマト(予約) | 13:00 | | 13:00 | | | 13:00(45分) EXCITE-CORE-井坂(予約) | 13:00(45分) CSLive/ビヨンドジム-SHISEI-REC(予約) | | 13:00(30分) エクササイズ-カラスリスマイル(セイ)井坂(予約) | 13:30(40分) EXCITE-CORE-松尾(予約) | | 13:00 | | | 12:50(40分) ファイトタクツPRO-松尾(予約) | 13:00 | | |
| 13:30 | | | | 13:30(40分) シェイブアップ-井上(予約) | 13:30(60分) 有料セッション | | 13:30 | | | 13:30(45分) Gym Live/シンドウ-井坂(予約) | 13:30(45分) Gym Live/シンドウ-井坂(予約) | | 13:30(30分) エクササイズ-カラスリスマイル(セイ)井坂(予約) | 13:30(40分) エクササイズ-カラスリスマイル(セイ)井坂(予約) | | 13:30 | | | 13:40(40分) コンビネーションエアロ-エコゴバ・田島(予約) | 13:30(40分) HOTヨガ・佐野(予約) | | |
| 14:00 | | | | 14:00(45分) エアサイレンジ-井上(予約) | 14:00(40分) ZUMBA(リ・KAORI(予約)) | | 14:00 | | | 14:10(40分) CSLive/X-CORE DANCING-REC(予約) | 14:15(40分) ZUMBA(リ・KAORI(予約)) | | 14:30(30分) ホールde健康体操-吉澤(予約) | 14:30(30分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | | 14:30 | | | 14:30(40分) コンビネーションエアロ-エコゴバ・田島(予約) | 14:00 | | |
| 14:30 | | | | 14:40(30分) エアサイレンジ-井上(予約) | 14:30 | | 14:30 | | | 14:45(30分) Gym Live/シンドウ-井坂(予約) | 14:50(30分) Gym Live/シンドウ-井坂(予約) | | 14:45(30分) エクササイズ-カラスリスマイル(セイ)井坂(予約) | 14:30(30分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | | 14:30 | | | 14:40(40分) HOTヨガ・佐野(予約) | 14:30 | | |
| 15:00 | | | | 15:00(45分) Gym Live/カラダチャレンジ-RE(予約) | 16:00 | | 16:00 | | | 15:25(40分) CSLive/カラダチャレンジ-RE(予約) | | | 15:30(60分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | 15:30(60分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | | 15:00 | | | 15:30(60分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | 15:30 | | |
| 15:30 | | | | 15:30(60分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | 15:30 | | 15:30 | | | 15:30(60分) キッズ運動能力開発スクール(20分)・スケール | | | 15:30(60分) キッズ運動能力開発スクール(20分)・スケール | 15:30(60分) CSLive/家木雅泰参・REC(予約) | | 15:30 | | | 15:30(60分) キッズ体操スクール(幼児)・スケール | 15:30 | | |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | 16:00 | | | 16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)・スケール | | | 16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)・スケール | 16:30(60分) CSLive/家木雅泰参・REC(予約) | | 16:00 | | | 16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)・スケール | 16:00 | | |
| 16:30 | | | | 16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)・スケール | 17:00 | | 16:30 | | | 16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)・スケール | | | 16:30(90分) キッズダンススクール(スケール) | 17:00(90分) キッズダンススクール(スケール) | | 16:30 | | | 16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)・スケール | 16:30 | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | | | | 18:20(40分) ヨガ・ミカ(予約) | 18:00 | | 18:30 | | | 18:30(40分) HOTパワーラティ-Live-LIVE(予約) | | | 18:30(60分) Gym Live/X-CORE DANCING-REC(予約) | 18:30(60分) Gym Live/X-CORE DANCING-REC(予約) | | 18:00 | | | 18:00(70分) 有料セッション(セイ)・吉澤(予約) | 18:00(40分) HOTパワーラティ-吉澤(予約) | | |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | | | | | 18:30 | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | 19:10(40分) CSLive/Lat!-LIVE(予約) | 19:10(40分) ZUMBA(リ・吉澤(予約)) | | 19:00 | | | 19:10(40分) シェイブアップ-井上(予約) | | | 19:00(90分) チコントースクール(スケール) | 19:05(40分) ZUMBA(リ・吉澤(予約)) | | 19:00 | | | 19:00(40分) CSLive/スマートヒーリング-REC(予約) | 19:00 | | |
| 19:30 | | | | 20:05(40分) シェイブアップ-仕黒(予約) | 20:00(30分) CSLive/ビヨード・レジスタンス-EC(予約) | | 19:30 | | | 19:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | | 19:05(40分) エクササイズ-スケール | 19:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | 19:30 | | | 19:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 19:30 | | |
| 20:00 | | | | | 20:00(40分) シェイブアップ-仕黒(予約) | 20:05(40分) CSLive/X-CORE FIGHTING-REC(予約) | | 20:00 | | | 20:05(40分) ジムスモ/脚&腰(予約) | | | 19:45(10分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 20:00(40分) CSLive/エアロ-スマッシュ(吉澤(予約)) | | 20:00 | | | 20:00(40分) HOTパワーラティ-吉澤(予約) | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 | | | | | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | | | | 21:00(80分) CSLive/フィットアップ(Beat-REC(予約)) | 21:00(40分) Gym Live/フィットアップ(Beat-REC(予約)) | | 21:00 | | | 21:00(80分) エクササイズ-スケール | 21:00(30分) エクササイズ-スケール | | 21:00(40分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 21:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約) | | 21:00 | | | 21:00(40分) ジムスモ/脚&腰(予約) | 21:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |