

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 >

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	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																						
09:00						09:00	09:20/40分デュエティボロシエラ・スミス&ローリング・有馬[予約]					09:20/40分ヨガ・田島[予約]	09:20/40分CSLive/シンプルエアB-REC[予約]		09:00							09:30/40分CSLive/ピラティス-REC[予約]						09:00																
09:30			09:30/30分CSLive/リスAMP-REC[予約]	09:15/40分HOTヨガ・高橋[予約]		09:30									09:30	09:30/40分CSLive/ピラティス-REC[予約]						09:30/40分CSLive/ピラティス-REC[予約]						09:30																
10:00			10:10/40分シンプルエアB-高橋[予約]			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[重][予約]			10:10/40分健康体操・田島[予約]	10:00							10:10/60分ピラティス・スタール・山崎[スクール]						10:00																
10:30						10:30	10:30/60分有料セッション/本橋幸・細[セッション][予約]	10:30/10分ジムスモ/かんたんな筋トレ----		10:30/30分CSLive/X-CORE TRAINING-REC[予約]	10:30/10分ジムスモ/かんたんな筋トレ----			10:30/10分ジムスモ/お腹引き締め----	10:30	10:25/40分ZUMBA(R)・吉野[予約]												10:30																
11:00						11:00	11:00/40分CSLive/カラダトックス-LIVE[予約]			11:00/30分ダンスWAVE・斎田[予約]	11:00/40分CSLive/カラダトックス-REC[予約]	11:00/40分*カラダトックス・ウェーブストレッチ-REC[予約]	11:10/40分CSLive/ピラティス-REC[予約]		11:00	11:20/40分CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]												11:00																
11:30						11:30	11:40/40分ZUMBA(R)・井坂[予約]							11:30/60分マタニティ・エイミ・スミス[スクール]	11:30													11:30																
12:00						12:00									12:00														12:00															
12:30						12:30	12:40/40分*クラブ限定/健康エクササイズ・田島[予約]			12:30/30分ストレッチ・宮崎[予約]				12:35/40分シェイプバング・佐藤[予約]	12:30	12:35/40分シェイプバング・佐藤[予約]												12:30																
13:00						13:00									13:00														13:00															
13:30						13:30	13:40/40分シェイプバング・井上[予約]			13:30/40分HOTヨガ・佐野[予約]				13:30/30分EXCITE-CORE・宮崎[予約]	13:30	13:30/30分EXCITE-CORE・宮崎[予約]												13:30																
14:00						14:00	14:10/40分CSLive/パワーヨガ-REC[定員]							14:15/40分ZUMBA(R)・KAORI[予約]	14:00													14:00																
14:30						14:30									14:30													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)・スモ[スクール]			15:30/60分キッズ体育スクール(幼児)・スモ[スクール]		15:30	15:30/60分キッズ運動能力開発スクール(幼児)・スモ[スクール]	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)・スモ[スクール]			15:30/60分キッズ運動能力開発スクール(幼児)・スモ[スクール]	15:30	15:30/60分キッズ体育スクール(幼児)・スモ[スクール]	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)・スモ[スクール]					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(幼児)・スモ[スクール]			16:30/60分キッズ体育スクール(幼児)・スモ[スクール]		16:30	16:30/60分キッズ体育スクール(幼児)・スモ[スクール]	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(幼児)・スモ[スクール]			16:30/60分キッズ体育スクール(幼児)・スモ[スクール]	16:30	16:30/60分キッズ体育スクール(幼児)・スモ[スクール]	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(幼児)・スモ[スクール]					16:30																	
17:00						17:00							17:00/90分キッズテコニードスクール[スクール]		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									18:00													18:00																
18:30						18:30									18:30													18:30																
19:00	19:10/40分CSLive/Lati-Live[予約]			19:10/40分HOTヨガ・ミカ[予約]		19:00	19:10/40分ZUMBA(R)・岡本[予約]			19:10/40分シェイプバング・井上[予約]			19:00/90分チンドンスクール[スクール]	19:00	19:05/40分ZUMBA(R)・富沢[予約]	19:05/40分CSLive/フィリピンピラティス-REC[予約]												19:00																
19:30						19:30				19:30/80分ハレエスクール[スクール]				19:30														19:30																
20:00						20:00	20:05/40分シェイプバング・佐藤[予約]			20:05/40分CSLive/X-CORE FIGHTING-REC[予約]			20:00/40分キッズテコニードスクール[スクール]	20:00	20:00/40分CSLive/エアサウエルフィットネス・パウワ- CORE・宮崎[予約]	20:00/40分HOTワークアウトヨガ・松尾[予約]											20:00																	
20:30						20:30								20:30														20:30																
21:00						21:00	21:00/40分CSLive/ファイアアップBEAT-REC[予約]			21:00/40分CSLive/ファイアアップBEAT-REC[予約]			21:00/40分CSLive/エアサウエルフィットネス・パウワ- CORE・宮崎[予約]	21:00	21:00/40分CSLive/エアサウエルフィットネス・パウワ- CORE・宮崎[予約]	21:00/40分CSLive/エアサウエルフィットネス・パウワ- CORE・宮崎[予約]										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	曜日	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ		第2スタジオ	ジム	曜日			
月						曜日	火						水						木						金						曜日	土						日						曜日