

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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	曜日
08:00				09:20:30分 CSLive/ワックスAMP-REC(予約)	09:15(40分) HOTガーディー		09:00			09:20:30分 ピュータークロス&ヒーリング(予約)	09:45(10分) ジムスモ/かんたんジムセミナー		09:20:40分 ヨガ・田島シンブルエアロ-高橋(予約)	09:20:40分 CSLive/シンプルエアロ-REC(予約)	09:20:40分 ヨガ・田島シンブルエアロ-高橋(予約)	08:00			09:10:40分 CSLive/スマイルヒーリング-REC(予約)	09:45(10分) ジムスモ/かんたんジムセミナー		09:00
08:30							09:45(10分) ジムスモ/かんたんジムセミナー			09:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー			09:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー			09:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー			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)		10:10(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)	10:10(40分) CSLive/スマイルヒーリング-REC(予約)		10:00			10:10(40分) ピラティス-山路(スクール)	10:25(40分) ZUMBA(リ・吉野(予約))		10:00			
10:30	10:30(60分) 有料セミナー	10:30(60分) ジムスモ/かんたんジムセミナー		10:30	10:10(30分) CSLive/X-CORE TRAINING-REC(予約)		10:30(60分) ジムスモ/かんたんジムセミナー			10:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー			10:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー			10:30			10:30			
11:00	11:00(40分) CSLive/カラダトックス-LIVE(予約)			11:00	11:00(30分) ダンスWAVE-基田(予約)		11:00(40分) CSLive/カラダトックス-REC(予約)	11:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		11:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)	11:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		11:00			11:00(40分) CSLive/シーエスホール-尾山(スクール)			11:00			
11:30	11:30(60分) マタニティスミミングスクール-伊東太(梅季)-ソウ(予約)			11:30	11:40(40分) ZUMBA(リ・井坂(予約))		11:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	11:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー		11:30(60分) マタニティスミミングスクール(スケール)	11:40(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー		11:20(40分) クラブメイクレーニング-エーピング-ゴーフ・田中(予約)	11:25(40分) ホディメイクレーニング-萩原-小堀(予約)		11:30			11:30			
12:00	12:00(40分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー			12:00			12:00(40分) CSLive/カラダトックス-X-RECI(予約)			12:00(40分) シングルエアロ-上野(予約)			12:00(40分) ZUMBA(リ・ERIKI(予約))			12:00			12:00			
12:30	12:40(40分) フィラップ(骨盤・骨盆カサス・田島(予約))			12:30	12:45(30分) CSLive/カラダトックス-REC(予約)	12:30(30分) ストレッチ-イブリックドリル-クライマー(リ・吉野(予約))	12:45(30分) ダンスWAVE-佐藤(予約)		12:45(30分) ダンスWAVE-佐藤(予約)	12:05(40分) CSLive/カラダトックス-X-RECI(予約)		12:30(40分) シングルエアロ-上野(予約)	12:30(10分) コントロール・スケール(スクール)		12:30(40分) ファイトタックPRO-松尾(予約)			12:30				
13:00	12:45(30分) CSLive/骨盤・骨盆カサス・田島(予約))			13:00	13:10(40分) CSLive/シンドロミック(リ・吉野(予約))		13:20(40分) HOTガーディー	13:30(40分) CSLive/ビヨンセSHISEI-REC(予約)		13:30(40分) エクササイズ-カラスリスマッジセラピー(リ・吉野(予約))	13:30(40分) EXCITE-CORE-吉野(予約)		13:00			13:20(40分) エクササイズ-カラスリスマッジセラピー(リ・吉野(予約))	13:30(40分) コンビネーションエアロ-エーテン(予約)		13:30			
13:30	13:30(40分) シェイプアップ-井上(予約)			13:30	13:30(60分) 有料セミナーショーン-ボルコンティン-田島セミナー(リ・吉野(予約))		13:40(40分) HOTガーディー	14:10(40分) CSLive/シンドロミック(リ・吉野(予約))		14:10(40分) EXCITE-CORE-吉野(予約)	14:20(40分) ZUMBA(リ・KAORI(予約))		14:30			14:30(40分) コンビネーションエアロ-エーテン(予約)	14:30(40分) HOTヨガ・佐野(予約)		14:00			
14:00	14:40(30分) エアサイド・カラダトックス-リラクゼーションスライムライド-田島(予約)			14:30			14:30(40分) HOTガーディー	14:30(40分) CSLive/X-CORE DANCING-REC(予約)		14:30(40分) ポールde健康体操-佐野(予約)	14:30(40分) キッズ体操スクール(幼児)		14:30			14:30(40分) コンビネーションエアロ-エーテン(予約)	14:40(40分) HOTヨガ・佐野(予約)		14:00			
14:30	14:40(30分) エアサイド・カラダトックス-リラクゼーションスライムライド-田島(予約)			14:30			14:30(40分) HOTガーディー	14:30(40分) CSLive/X-CORE DANCING-REC(予約)		14:30(40分) ポールde健康体操-佐野(予約)	14:30(40分) キッズ体操スクール(幼児)		14:30			14:30(40分) コンビネーションエアロ-エーテン(予約)	14:40(40分) HOTヨガ・佐野(予約)		14:00			
15:00				16:00									15:00								16:00	
15:30	15:25(40分) CSLive/カラダデックス-REC(スクール)(幼児)			15:30	15:30(60分) キッズ体操スクール(幼児)		15:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)	15:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)		15:30(60分) キッズ運動能力開発スクール(幼児)	15:40(40分) CSLive/カラダデックス-REC(スクール)(幼児)		15:30(60分) キッズ運動能力開発スクール(幼児)	15:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)		15:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)	15:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)		15:30			
16:00				16:00									16:00								16:00	
16:30				16:30	16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)-スクール		16:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)	16:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)		16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)-スクール	17:00(90分) キッズコンドースクール(スクール)		16:30(60分) キッズ体操スクール(児童)-スクール	16:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)		16:30(60分) キッズ体操スクール(スケール)	16:30(60分) キッズ体操スクール(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									18:00								18:00	
18:30	18:10(40分) CSLive/Lat-Lati-LIVE(リ・ヨガ・ミカ(予約))			18:30	18:10(40分) ZUMBA(リ・吉野(予約))		18:30(60分) シエイプアップ-井上(予約)	19:00(90分) チコントースクール(スクール)		19:00(90分) チコントースクール(スクール)	19:05(40分) ZUMBA(リ・吉野(予約))		19:00			18:00(70分) 有料セミナー(リ・吉野(予約))	18:00(40分) HOTパワーヨガ-坂添(予約)		18:00			
19:00	19:10(40分) CSLive/Lat-Lati-LIVE(リ・ヨガ・ミカ(予約))			19:00	19:10(40分) ZUMBA(リ・吉野(予約))		19:10(40分) シエイプアップ-井上(予約)	19:00(90分) チコントースクール(スクール)		19:00(90分) チコントースクール(スクール)	19:05(40分) ZUMBA(リ・吉野(予約))		19:00			19:00(70分) 有料セミナー(リ・吉野(予約))	19:00(40分) HOTパワーヨガ-坂添(予約)		19:00			
19:30	20:05(40分) シエイプアップ-仕事(予約)			20:00	20:00(30分) CSLive/ビート・リ・レグラン-ECI(予約)		20:05(40分) CSLive/X-CORE FIGHTING-REC(予約)	20:05(40分) フィールヨガ-名倉(予約)		20:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	21:00(40分) エアサイド・カラダトックス-リラクゼーションスライムライド-井上(予約)		20:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	21:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		20:45(10分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	21:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		19:30			
20:00				20:00									20:00								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	21:00(40分) CSLive/フィット・アップBEAT-REC(予約)		21:00(30分) エアサイド・カラダトックス-リラクゼーションスライムライド-井上(予約)	21:00(30分) エアサイド・カラダトックス-リラクゼーションスライムライド-井上(予約)		21:00(40分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	21:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		21:00(40分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	21:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		21:00(40分) ジムスモ/脚&腰痛改善セミナー	21:00(40分) CSLive/ピラティス-REC(予約)		21:00			
21:30				21:30									21:30								21:30	