

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 | | | 曜日 | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 曜日 | 土 | | | 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 | |
| 08:00 | | | | | | | 08:00 | | | | | | | | | 08:00 | | | | 08:00 | |
| 08:30 | | | | 09:30 99分CSLive/リズミックAMP-REC[予約] | 09:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約] | | 08:30 | | | | | | | | | 08:30 | | | | 08:30 | |
| 10:00 | | | | 10:10(40分)シンプルエアロ・高橋[予約] | | | 10:00 | | | | | | | | | 10:00 | | | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | 10:30(60分)有料セッション/本橋幸・誠[セッション][予約] | | | 10:30 | | | | | | | | | 10:30 | | | | 10:30 | |
| 11:00 | | | | 11:00(40分)CSLive/1999ステップス-LIVE[予約] | | | 11:00 | | | | | | | | | 11:00 | | | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | 11:30(60分)マタニティエイジングスクール(スクール) | | | 11:30 | | | | | | | | | 11:30 | | | | 11:30 | |
| 12:00 | | | | 11:50(40分)健康氣功法・ソウ[予約] | | | 12:00 | | | | | | | | | 12:00 | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | 12:40(40分)＊クラブ夜会/椎名ユウスケ・田島[予約] | | | 12:30 | | | | | | | | | 12:30 | | | | 12:30 | |
| 13:00 | | | | 13:40(40分)シェイプアップ・井上[予約] | | | 13:00 | | | | | | | | | 13:00 | | | | 13:00 | |
| 13:30 | | | | 14:10(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員] | | | 13:30 | | | | | | | | | 13:30 | | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | 14:00(30分)エアアクトレス/スミスライド・中嶋[予約] | | | 14:00 | | | | | | | | | 14:00 | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | 15:20(40分)CSLive/ダンスワークショップ-REC[予約] | | | 14:30 | | | | | | | | | 14:30 | | | | 14:30 | |
| 15:00 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】 | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】 | | | 15:00 | | | | | | | | | 15:00 | | | | 15:00 | |
| 15:30 | 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)【スクール】 | | | 15:30 | | | | | | | | | 15:30 | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | 17:00(90分)キッズコンパニースクール(スクール) | | | 16:00 | | | | | | | | | 16:00 | | | | 16:00 | |
| 16:30 | | | | 18:20(40分)ヨガ・ミカ[予約] | | | 16:30 | | | | | | | | | 16:30 | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | 18:10(40分)CSLive/Lati・LIVE[予約] | | | 17:00 | | | | | | | | | 17:00 | | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | 19:10(40分)HOT/パワーヨガ・ミカ[予約] | | | 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | | | 17:30 | |
| 18:00 | | | | 20:05(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING-REC[予約] | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | 21:00(40分)CSLive/ファイターズBEAT-REC[予約] | | | 18:30 | | | | | | | | | 18:30 | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | 20:05(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING-REC[予約] | | | 19:00 | | | | | | | | | 19:00 | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | 21:00(40分)CSLive/ファイターズBEAT-REC[予約] | | | 19:30 | | | | | | | | | 19:30 | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | 20:05(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING-REC[予約] | | | 20:00 | | | | | | | | | 20:00 | | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | 21:00(40分)CSLive/ファイターズBEAT-REC[予約] | | | 20:30 | | | | | | | | | 20:30 | | | | 20:30 | |
| 21:00 | | | | 21:00(40分)CSLive/ファイターズBEAT-REC[予約] | | | 21:00 | | | | | | | | | 21:00 | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | | | | | | 21:30 | | | | 21:30 | |