

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年04月 -

0日(月)、19日(月)、20日(月)、27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 CS Live リズカAMP-REC[予約]	09:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約]		08:30	09:30 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ					09:20(40分)ヨガ・田島[予約]	09:30 99分 CS Live (8.1) 本橋[予約]		08:30	09:30 99分 CS Live プラチス-REC[予約]			09:30 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	08:30			
10:00				10:10(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]			10:00	10:05(40分)ピラチス今野[予約]	10:10(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	10:10(40分)HOTヨガ・萩原[予約]			10:10(40分)健康体操・田島[予約]	10:15(30分)CS Live エアロサーキット-REC[予約]		10:00	10:25(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]	10:10(40分)ピラチススクール・山瀬[スクール]	10:10(40分)ヨガ・ミカ[予約]	10:10(40分)CS Live ZenYoga-REC[予約]	10:00			
10:30				10:30(60分)有料セッション 本橋・高橋[セッション][予約]			10:30	10:30 99分 CS Live X-CO RE FIGHTING-REC[予約]	10:30 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ				10:30 99分 ギムスモ/お腹引き締め			10:30				10:40 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	10:30			
11:00				11:00 99分 CS Live 199分 ツッス-LIVE[予約]			11:00	11:00 99分 ダンス WAVE 深田[予約]	11:00 99分 CS Live 199分 ツッス-LIVE[予約]	11:00 99分 *クラブダンス・高橋[予約]	11:00 99分 *クラブダンス・高橋[予約]	11:00 99分 *クラブダンス・高橋[予約]	11:00 99分 CS Live ダンス WAVE-LIVE[予約]			11:00				11:05(40分)CS Live ステイパバダ-REC[予約]	11:00 99分 ハレスケール・徳山[スクール]	11:00		
11:30				11:30(60分)マタニティスイミングスクール(スクール)			11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)・井坂[予約]	11:40 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	11:55(40分)シェイブパンツ・石巻[予約]	12:05(40分)CS Live 健康体操・REC[予約]		11:45 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	11:50 30分 ボールdeリラックス・妻[スクール]	11:30(60分)マタニティスイミングスクール(スクール)	11:30				11:40 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	11:40 99分 ギムスモ/お腹引き締め	11:30		
12:00				11:50(40分)健康気功法・ソウ[予約]			12:00									12:00				12:00 40分 ZUMBA(R)・ERIKA[予約]	12:00			
12:30				12:40(40分)*クラブダンス 椎名・高橋[予約]			12:30	12:30 30分 ストレッチ 高橋[予約]		12:45 30分 ダンス WAVE 佐藤[予約]			12:35 40分 シェイブパンツ・佐藤[予約]			12:30	12:35 40分 シェイブパンツ・佐藤[予約]			12:30 105分 テコンドスクール・佐藤[スクール]	12:30 60分 キッズパレススクール・徳山[スクール]	12:30		
13:00				13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]			13:00	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00 99分 CS Live エアロサーキット-REC[予約]	13:00				13:00 40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・藤田[予約]	13:00 40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・藤田[予約]	13:00		
13:30				13:40(40分)シェイブパンツ・井上[予約]	13:30 99分 有料セッション/ボクコンテジションニング・田島[セッション][予約]		13:30	14:10(40分)CS Live/パワーヨガ・REC[定員]	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	14:10 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ	13:30	13:30 40分 フォットボックBEAT-REC[予約]	13:30 30分 EXCITE-CORE[予約]		13:40 40分 コンビネーションエアロ・工藤[予約]	13:50 40分 HOTヨガ・佐野[予約]	13:30		
14:00							14:00									14:00						14:00		
14:30				14:30 99分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]			14:30	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30 99分 CS Live リズカAMP-LIVE[予約]	14:30				14:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	14:30 30分 ギムスモ/お腹引き締め・高橋[予約]	14:30 40分 コンビネーションステップ・工藤[予約]	14:40 40分 HOTフィットネス・名倉[予約]	14:30
15:00	15:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]			15:25(40分)CS Live/ダンス・高橋[予約]			15:00	15:30 60分 キッズダンススクール(スクール)	15:30 60分 キッズダンススクール(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 キッズダンススクール(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 キッズダンススクール(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 キッズダンススクール(スクール)	15:00	15:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[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 キッズダンススクール(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 キッズダンススクール(スクール)	15:30		
16:00							16:00									16:00						16:00		
16:30	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]			16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]			16:30	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[スクール]	16:30	16:30 60分 キッズパレススクール(幼児)・高橋[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 キッズダンススクール(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 キッズダンススクール(スクール)	16:30		
17:00							17:00									17:00						17:00		
17:30							17:30									17:30						17:30		
18:00							18:00									18:00						18:00		
18:30				18:30(40分)ヨガ・ミカ[予約]			18:30									18:30						18:30		
19:00				19:10(40分)CS Live/Lati LIVE[予約]			19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡本[予約]	19:20(40分)HOT/パワーヨガ・モリ[予約]	19:10(40分)シェイブパンツ・井上[予約]	19:00 99分 テコンドスクール(スクール)	19:05 40分 ZUMBA(R)・富沢[予約]	19:05 40分 CS Live/フィールプラチス-REC[予約]	19:05 40分 CS Live/フィールプラチス-REC[予約]	19:05 40分 CS Live/フィールプラチス-REC[予約]	19:00						19:00		
19:30							19:30	19:30 99分 ギムスモ/かんたんな筋トレ								19:30						19:30		
20:00				20:05(40分)シェイブパンツ・佐藤[予約]			20:00	20:05(40分)ファイアータックBEAT・佐藤[予約]								20:00						20:00		
20:30							20:30									20:30						20:30		
21:00				21:00 40分 CS Live/フィットネス/パワーライド・高橋[予約]	21:00 40分 CS Live/フィットネス/パワーライド・高橋[予約]		21:00	21:00 40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]	21:00 30分 ハレスケール(スクール)	21:00 40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]	21:00 40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]	21:00 40分 エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]	21:00 40分 CS Live/ピラチス-REC[予約]	21:00 40分 CS Live/ピラチス-REC[予約]	21:00							21:00		
21:30							21:30									21:30						21:30		