

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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			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	
08:00							08:00									08:00							08:00	
08:30				09:30分 CS Live/ リズ&-REC[予約]	09:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約]		08:30	09:30分 ヒューマンヨガ・スミス&ヒーリング(有観音)					09:20(40分)ヨガ・田島[予約]	09:30(30分)CS Live/ (8.1) ためいき-REC[予約]		08:30	09:30(40分)CS Live/ ヒラチス-REC[予約]					09:15(40分)CS Live/ スミス&ヒーリング-REC[予約]	09:30(30分)ジムスモ/ かんたんストレッチ	
10:00				10:10(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]			10:00	10:05(40分)ヒラチス今野[予約]	10:10(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	10:10(40分)HOTヨガ・萩原(星)[予約]			10:10(40分)健康体操・田島[予約]	10:15(30分)CS Live/ エプロケーヤ-REC[予約]		10:00	10:10(40分)ヒラチススクール・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]			10:25(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]	10:40(10分)ジムスモ/ かんたんストレッチ	
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(30分)CS Live/ X-CO RE FIGHTING-REC[予約]	10:30(10分)ジムスモ/ かんたんストレッチ				10:30(10分)ジムスモ/ 有観音体験			10:30							10:40(10分)ジムスモ/ かんたんストレッチ	
11:00				11:00(40分)CS Live/ 1999ステップス-LIVE[予約]			11:00	11:00(30分)ダンスWAVE・深田[予約]	11:00(40分)CS Live/ 何ぞイカレニング-REC[予約]	11:00(60分)スタジオダンス・フジストレッチ・田島[予約]	11:00(40分)パワーヨガ・萩原(星)[予約]	11:00(40分)パワーヨガ・萩原(星)[予約]	11:00(60分)CS Live/ プランWAVE-LIVE[予約]		11:00	11:05(40分)CS Live/ ステイパバダ-REC[予約]	11:00(30分)ハルエスクール・徳山(スクール)						11:00(30分)ジムスモ/ かんたんストレッチ	
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(10分)ジムスモ/ 有観音体験	11:55(40分)シェイブランプ・藤田[予約]	12:05(40分)CS Live/ 健康体操・REC[予約]	12:05(40分)CS Live/ 健康体操・REC[予約]	11:30(60分)マタニティスイミングスクール(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	11:25(40分)クラブ認定/ クラブヨガ・由利・ニシケウ・萩原小坂[予約]	11:25(40分)ボクティメイクリーニング/ 萩原小坂[予約]	11:40(10分)ジムスモ/ 有観音体験				11:40(10分)ジムスモ/ 有観音体験		
12:00				12:40(40分)クラブ認定/ 健康エクササイズ・田島[予約]			12:00							12:35(40分)シェイブランプ・佐藤[予約]	12:35(40分)シェイブランプ・佐藤[予約]	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・ERIKA[予約]	12:00(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	12:00(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)			12:40(10分)ジムスモ/ 有観音体験		
12:30				12:40(40分)クラブ認定/ 健康エクササイズ・田島[予約]			12:30	12:35(30分)ストレッチ高橋[予約]	12:45(30分)ダンスWAVE・佐藤[予約]	13:00(30分)CS Live/ かんたんアクトビラ-REC[予約]	13:00(30分)CS Live/ かんたんアクトビラ-REC[予約]	13:00(30分)CS Live/ かんたんアクトビラ-REC[予約]	12:35(40分)シェイブランプ・佐藤[予約]	12:35(40分)シェイブランプ・佐藤[予約]	12:30	12:35(40分)フィットネス/ パワー・初見[予約]	12:30(105分)テコンドー・重(スクール)	12:30(60分)キッズバトル(スクール)・徳山(スクール)	12:30(60分)キッズバトル(スクール)・徳山(スクール)					
13:00				13:40(40分)シェイブランプ・井上[予約]	13:30(60分)有料セッション/ ボクティメイクリーニング・田島[セッション][予約]		13:00	13:20(40分)HOTヨガ・佐野[予約]	13:30(30分)スタジオヨガ・スミス(有観音)	13:30(30分)スタジオヨガ・スミス(有観音)	13:45(30分)ボールド・健康体操・佐藤[予約]	13:30(40分)フィットネス/ タックBEAT-REC[予約]	13:30(30分)EXCITE-CORE[予約]	13:30(40分)エアワークアウト・高橋[予約]	13:00	13:20(40分)エアワークアウト・高橋[予約]	13:40(40分)コンディショニング/ エプロ・工藤[予約]	13:40(40分)コンディショニング/ エプロ・工藤[予約]	13:50(40分)HOTヨガ・佐野[予約]			14:00(10分)ジムスモ/ かんたんストレッチ		
14:00				14:00(30分)エアアクロバット/ スミス(有観音)			14:00	14:10(40分)CS Live/ パワーヨガ・REC[定員]	14:10(30分)CS Live/ X-CO RE DANCING-REC[予約]	14:30(30分)CS Live/ リズ&-LIVE[予約]	14:30(30分)CS Live/ リズ&-LIVE[予約]	14:30(30分)CS Live/ リズ&-LIVE[予約]	14:20(40分)ZUMBA(R)・KAOR[予約]	14:20(40分)ZUMBA(R)・KAOR[予約]	14:00	14:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	14:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	14:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	14:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	14:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		14:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
14:30				15:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			14:30	15:25(40分)CS Live/ カズ・トックス-REC[予約]	15:30(60分)キッズバトル(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)	14:30	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	15:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
15:30				16:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			15:30	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)	15:30	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	16:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
16:00				17:00(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			16:00	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	16:00	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
16:30				18:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			16:30	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	16:30	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
17:00				18:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			17:00	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)	17:00	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	17:00(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
17:30				18:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			17:30	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	17:30	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
18:00				18:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			18:00	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:00	18:00(70分)有料セッション/ コーキング[セッション][予約]	18:00(40分)HOTヨガ・吉野・板垣[予約]	18:00(40分)HOTヨガ・吉野・板垣[予約]	18:00(40分)HOTヨガ・吉野・板垣[予約]	18:00(40分)HOTヨガ・吉野・板垣[予約]	18:00(40分)HOTヨガ・吉野・板垣[予約]	18:00(40分)HOTヨガ・吉野・板垣[予約]		
18:30				18:30(60分)キッズバトル(幼児)・(スクール)			18:30	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)	18:30	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)	18:30(60分)キッズバトル(スクール)・(幼児)・(スクール)		
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ヨガ・三好・毛沢[予約]	19:10(40分)シェイブランプ・井上[予約]	19:00(90分)テコンドー・スクール(スクール)	19:05(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]	19:05(40分)CS Live/ フィールヒラチス-REC[予約]	19:00	19:10(40分)CS Live/ Lati- LIVE[予約]	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)	19:10(40分)ZUMBA(R)・山瀬(スクール)		
19:30				20:05(40分)シェイブランプ・佐藤[予約]			19:30	20:05(40分)ファイアータックBEAT・佐藤[予約]	20:05(40分)シェイブランプ・井上[予約]	20:05(40分)シェイブランプ・井上[予約]	20:05(40分)シェイブランプ・井上[予約]	20:05(40分)シェイブランプ・井上[予約]	20:00(40分)HOT ZenYoga-REC[予約]	19:30	20:05(40分)シェイブランプ・佐藤[予約]	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)	20:05(40分)フィットネス/ エリカ(スクール)		
20:00				21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]			20:00	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(30分)ハルエスクール(スクール)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)CS Live/ ヒラチス-REC[予約]	20:00	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]		
20:30				21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]			20:30	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(30分)ハルエスクール(スクール)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)CS Live/ ヒラチス-REC[予約]	20:30	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]		
21:00				21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]			21:00	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(30分)ハルエスクール(スクール)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)CS Live/ ヒラチス-REC[予約]	21:00	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]		
21:30				21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]			21:30	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(30分)ハルエスクール(スクール)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)エアアクロバット/ スミス(有観音)	21:00(40分)CS Live/ ヒラチス-REC[予約]	21:30	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]	21:00(40分)CS Live/ フィアータックBEAT-REC[予約]		