セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年07月 -

6日(月)、13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			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										09:00							09:00
				09:25(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	09:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約]			09:20(30分)ビューティプロジェクト/スムースス&ヒーリング・今野[予約]						09:20(40分)ヨガ・田島[予約]							09:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]			
09:30							09:30				09:30(30分)CSLive/ボディカルダ・骨盤矯正整トレーニング・REC[予約]				09:30(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]		09:30	09:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]					09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一一	09:30
						09:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・一一				09:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・一一			09:45(10分)ジムスモ/腹&お尻引き締め・一一			09:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一一					09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一一			
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(R)・富沢[予約]	10:10(40分)HOTヨガ・萩原(里)[予約]		10:10(40分)健康体操・田島[予約]			10:00		10:10(60分)ピラティススクール・山路[スクール]		10:10(40分)ヨガ・ミカ[予約]	10:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]		10:00
									10:15(30分)CSLive/X−CORE FIGHTING・REC[予約]						10:15(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]			10:25(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]						
10:30					10:30(60分)有料セッション/太極拳・誠[セッション][予約]	10:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一一	10:30			10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一一			10:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一一				10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一一					10:30
																10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・一一								
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE[予約]			11:00	11:00(30分)ダンスWAVE・兼田[予約]	11:00(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]		11:00(40分)＊クラブ限定/クエーブストレッチ・田島[予約]	11:00(40分)パワーヨガ・萩原(里)[予約]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]			11:00				11:05(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[予約]	11:00(80分)バレエスクール・徳山[スクール]		11:00
																		11:20(40分)＊クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[予約]	11:25(40分)ボディメイクトレーニング・萩原・小坂[予約]					
11:30					11:30(60分)マタニティスイミングスクール・一一[スクール]		11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)・井坂[予約]			11:55(40分)シェイプパンプ・藤田[予約]		11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一一	11:50(30分)ポールdeリラックス・菱[予約]	11:30(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一一	11:30			11:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・一一				11:30
				11:50(40分)健康気功法・ゾウ[予約]		11:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・一一				11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一一														11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・一一
12:00							12:00					12:05(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]					12:00				12:00(40分)ZUMBA(R)・ERIKA[予約]				12:00
																		12:15(40分)シンプルエアロ・初見[予約]						
12:30				12:40(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・田島[予約]			12:30		12:35(30分)ストレッチ・宮越[予約]					12:35(40分)シェイプパンプ・仕黒[予約]			12:30		12:30(105分)テンコンドースクール・金[スクール]			12:30(60分)キッズバレエスクール・徳山[スクール]		12:30
					12:45(30分)CSLive/フラエクササイズ・REC[予約]																12:50(40分)ファイトアタックBEAT・藤田[予約]			
13:00							13:00				12:45(30分)ダンスWAVE・佐藤[予約]	13:00(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]					13:00							13:00
								13:15(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]	13:20(40分)HOTヨガ・佐野[予約]									13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・藤田[予約]						
13:30				13:40(40分)シェイプパンプ・井上[予約]	13:30(60分)有料セッション/ボディコンディショニング・田島[セッション][予約]		13:30				13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[予約]	13:45(30分)ポールde健康体操・佐藤[予約]		13:30(40分)ファイトアタックBEAT・REC[予約]	13:30(30分)EXCITE−CORE・宮越[予約]		13:30				13:40(40分)コンビネーションエアロ・工藤[予約]	13:50(40分)ヨガ・佐野[予約]		13:30
14:00							14:00	14:10(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]									14:00							14:00
											14:15(30分)CSLive/X−CORE DANCING・REC[予約]			14:20(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]											
14:30				14:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石巻[予約]			14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・Live[予約]					14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30(30分)ジムスモ/お腹引き締め・斉藤[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)フィールビラティス・名倉[予約]		14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
					15:25(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]																			
15:30	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)・一一[スクール]			15:30		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)・一一[スクール]						15:30	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)・一一[スクール][定員]			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(児童)[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・一一[スクール]			16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・一一[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・一一[スクール]			16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・一一[スクール][定員]			16:30
17:00							17:00					17:00(90分)キッズテコンドースクール[スクール]					17:00						16:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一一	17:00
17:30							17:30										17:30			17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・一一			17:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・一一	17:30
18:00							18:00								18:20(30分)CSLive/X−CORE DANCING・REC[予約]		18:00	18:00(70分)有料セッション/ウォーキング[セッション][予約]	18:00(40分)HOTパワーヨガ・坂詰[予約]					18:00
18:30					18:30(40分)ヨガ・ミカ[予約]		18:30						18:50(10分)ジムスモ/かんたん骨トレ・一一				18:30							18:30
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[予約]			19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡本[予約]			19:10(40分)シェイプパンプ・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)CSLive/フィールビラティス・REC[予約]		19:00							19:00
					19:20(40分)HOTパワーヨガ・ミカ[予約]																			
19:30						19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一一	19:30		19:30(80分)バレエスクール[スクール]	19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一一			19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・一一			19:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・一一	19:30							19:30
20:00				20:05(40分)シェイプパンプ・仕黒[予約]	20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/チームス&パンクライン・REC[予約]		20:00	20:05(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤[予約]			20:05(40分)フィールヨガ・名倉[予約]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:00(40分)ZenYoga・REC[予約]		20:00							20:00
20:30						20:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・一一	20:30			20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・一一						20:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・一一	20:30							20:30
21:00				21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	21:00(40分)CSLive/フィールビラティス・REC[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・仕黒[予約]	21:00(30分)バレエスクール[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・井上[予約]			21:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			21:00							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	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	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/06/19 20:30:45