セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年11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			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					09:15(40分)HOTヨガ・高橋[予約]		09:00							09:20(40分)ヨガ・田島[予約]	09:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]		09:00							09:00
09:30				08:25(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		09:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・—	09:30	09:20(30分)ビューティフロジェクト/スムース&ヒーリング・今野[予約]		09:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・—	09:00(60分)CSLive/メディカルフィットネスロコモ予防・体幹・REC[予約]		09:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・—			09:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・—	09:30	09:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]		09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・—	09:15(40分)CSLive/カラダドックス・REC[予約]		09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—	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(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	10:25(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]	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/ピラティス・REC[予約]		10:00
10:30					10:30(60分)有料セッション/太極拳・巌[セッション][予約]	10:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・—	10:30		10:15(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約]	10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—			10:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・—			10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・—	10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・—			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—	10:30
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダドックス・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/シェイプバンプ・REC[予約]	11:00(80分)バレエスクール・徳山[スクール]		11:00
11:30					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]			11:55(40分)シェイプバンプ・藤田[予約]		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—		11:30(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]		11:30	11:20(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・上野[予約]	11:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・—			11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・—	11:30
12:00				11:50(40分)健康氣功法・ソウ[予約]		11:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・—	12:00			11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・—		12:05(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]	11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・—	11:50(30分)ボールdeリラックス・菱[予約]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—		12:00	12:15(40分)シンプルエアロ・上野[予約]			12:00(40分)ZUMBA(R)・ERIKA[予約]			12:00
12:30				12:40(40分)×クラブ限定/骨盤エクササイズ・田島[予約]	12:45(30分)CSLive/フラエクササイズ・REC[予約]		12:30		12:35(30分)ストレッチ・宮越[予約]		12:45(30分)ダンスWAVE・佐藤[予約]			12:35(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]			12:30		12:30(105分)テコンドースクール・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
13:00							13:00		13:20(40分)HOTヨガ・佐野[予約]								13:00	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]						13:00
13:30				13:40(40分)シェイプバンプ・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・藤田[予約]	13:45(30分)ボールde健康体操・佐藤[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[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]			13:30
14:00							14:00	14:10(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]			14:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[予約]			14:20(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]			14:00							14:00
14:30				14:40(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中嶋[予約]			14:30										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)HOTフィールドピラティス・名倉[予約]		14:30
15:00					15:25(40分)CSLive/カラダドックス・REC[予約]		15:00										15:00							15:00
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)—[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)—[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)—[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)—[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)—[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)—[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)—[スクール][定員]		16:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—	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							17:00
17:30							17:30										17:30			17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・—			17:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・—	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/かんたん筋トレ・—				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)シェイプバンプ・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)フィールピラティス・星[予約]		19:00							19:00
19:30					19:20(40分)HOTパワーヨガ・ミカ[予約]	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・—	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・—			18:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・—	19:30(40分)ZUMBA(R)・富沢[予約]		19:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・—	19:30							19:30
20:00				20:05(40分)CSLive/シェイプバンプ・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]			20:25(40分)CSLive/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・—	20:30			20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・—						20:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・—	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	21:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[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							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:2026/11/01 15:15:59