

レッスンスケジュール 2026.10～

新型コロナウイルス感染症の情勢により、
内容が変更になる場合がございます。

有料マーク…有料プログラムです。
詳細は裏面をご覧ください。

マーク…初心者向けプログラムです。
初めての方でも安心してご参加頂けます。

・スタジオフリー…ストレッチエリアとしてご利用
いただけます。(音源機器は使用できません)



セントラルフィットネスクラブ24 目黒店

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

土曜日

日曜日

	スタジオ	ジムスモ	プール		スタジオ	ジムスモ	プール		スタジオ	ジムスモ	プール		スタジオ	ジムスモ	プール		スタジオ	ジムスモ	プール		スタジオ	ジムスモ	プール		
9	9:00 開館				9:00 開館				9:00 開館				9:00 開館				9:00 開館				9:00 開館				9:00～(55分)
	9:20～ みんなで体操 9:30～(40分)				9:20～ みんなで体操 9:30～(30分)				9:20～ みんなで体操 9:30～(40分)				9:20～(40分) CSLive 健康太極拳 [REC]		9:00～(60分) 選手育成 スクール 有 料		9:30～(40分) CSLive フィールピラティス [REC]		9:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		9:20～(40分) CSLive 健康太極拳 [REC]		9:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		
10	10:20～(30分) 健康体操 針田		10:05～(30分) 中級水泳 川崎 種目月替		10:10～(40分) コンビネーション ステップ 寺島	10:10～(20分) かんたんストレッチ★	10:00～(45分) 幼稚園指導		10:25～(40分) ZUMBA ERIKA	10:20～(20分) かんたん筋トレ★	10:40～(30分) スキダイビング 竜野		10:15～(40分) バレエエクササイズ 西村		10:05～(20分) 水泳入門 今井		10:30～(40分) ヨガ 松尾		10:30～(30分) ワンポイントレッスン 今井		10:30～(40分) ヨガ 松尾		10:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		
11	11:00～(40分) シェイプバンプ40 平松	11:10～(20分) ポッチャ★	11:10～(40分) ベビースイミング スクール 有 料		11:05～(30分) ポティケアストレッチ 内藤	10:35～(20分) お腹引き締め	11:00～(30分) アフ ワークヨガ 宇佐美	11:00～(55分) 幼稚園指導	11:20～(40分) ヨガ 田端		11:10～(40分) ベビースイミング スクール 有 料		11:15～(40分) ヨガ 石川		11:10～(30分) アクアダンス 竜野		11:25～(40分) ポティコアバランス 針田		11:10～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		11:15～(40分) ヨガ 石川		11:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		
12	12:50～(40分) コンピネーションエアロ 足立		12:00～13:00 プライベート レッスン 有 料		12:40～(40分) ラテンエアロ 土屋				12:15～(40分) シンプルステップ 田端		12:15～(40分) 幼稚園指導		12:10～(40分) ファイトアタックBEAT 針田		12:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		12:30～(40分) シェイプバンプ40 鈴木		12:30～(40分) コンピネーション エアロ 渡辺(悟)		12:10～(40分) ファイトアタックBEAT 針田		12:10～(40分) ベビースイミング スクール 有 料		
13	13:45～(20分) CSLive 糖尿病予防改善 メディカルフィットネス [REC]		14:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		13:30～(40分) ヨガ 土屋				13:10～(40分) ファンクショナル コンディショニング 佐藤(美)		13:00～(55分) 幼稚園指導		13:10～(40分) シェイプバンプ40 針田		13:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		13:30～(40分) コンピネーション エアロ 渡辺(悟)		13:30～(40分) コンピネーション エアロ 渡辺(悟)		13:10～(40分) シェイプバンプ40 針田		13:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		
14	15:00～(60分) キッズダンス スクール 有 料		15:00～18:00 全コース スクールで ご利用 するため に な れ ま せ ん。		14:30～19:00				14:00～(30分) ポティケアストレッチ 佐藤(美)		14:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		14:15～(40分) コンピネーション エアロ 佐藤(直)		14:00～(55分) キッズスイミング スクール 有 料		14:30～(40分) コンピネーション ステップ 渡辺(悟)		14:00～(60分) フィンフリーコース ※1レーン使用		14:15～(40分) コンピネーション エアロ 佐藤(直)		14:00～(60分) フィンフリーコース ※1レーン使用		
15	16:00～(60分) キッズダンス スクール 有 料		18:00～(150分) 選手育成 スクール 有 料		15:00～18:00				17:00～(60分) キッズダンス スクール 有 料		18:00～(150分) 選手育成 スクール 有 料		17:00～(60分) キッズダンス スクール 有 料		18:00～(150分) 選手育成 スクール 有 料		15:25～(30分) ポティメイクサーキット 針田		17:00～(150分) 選手育成 スクール 有 料		17:00～(60分) キッズダンス スクール 有 料		17:00～(150分) 選手育成 スクール 有 料		
16	17:30～19:00 スタジオ フリー		20:30～(60分) 目指せ マスターズ 竜野		19:20～(40分) ZUMBA 渡辺(加)	19:10～(30分) かんたん筋トレ◆	19:20～(30分) ダンスWAVE 鈴木	19:20～(30分) スタジオフリー	19:40～(40分) シェイプバンプ40 片岡		20:30～(30分) ワンポイントレッスン 片岡		19:40～(40分) CSLive フラエクササイズ [REC]		20:30～(60分) マスターズ 練習会 中村				19:00～(30分) ファイアアタックBEAT 佐々木		19:40～(40分) CSLive LatiLati [REC]		19:00～(30分) ファイアアタックBEAT 佐々木		
17	20:30～(40分) ルーシーダットン 久村		22:00 閉館		20:10～(40分) ピラティス 渡辺(加)		20:00～(30分) ファンクショナルトレーニング 林	20:00～(30分) スタジオフリー	20:30～(30分) バランスボール 林	20:10～(30分) ランコン ランニングコンディショニング◆	21:00～(30分) フィンフリーコース ※1レーン使用	21:00～(30分) マスターズ 練習会 中村	20:50～(30分) ランコン ランニングコンディショニング◆				20:00～(30分) ファンクショナルトレーニング 林		20:30～(60分) 目指せ マスターズ 竜野		20:50～(30分) ランコン ランニングコンディショニング◆		20:30～(60分) 目指せ マスターズ 竜野		
18	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				
19	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				
20	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				
21	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				
22	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				
23	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				
24	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				

ジムスモールグループエクササイズのご案内

ジムスモは気軽に参加出来る、少人数制グループエクササイズです。
★印は1F体育館にて、◆印は2Fランニングトラックにて実施となります。
※各プログラムの詳細は別紙で参照ください。

CSLive

LIVE 生中継
REC 録画放送

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターの
レッスンがクラブを越えて受けられる映像配信型
プログラムです。

10月

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

10・11・12月カレンダー

■色の日は休館日となります。
○印は祝日営業日となります。(営業時間9:00～19:00)
12/30は年末特別営業日となります。(9:00～20:00)
12/31は年末休館日となります。

種目月替わり 初級・中級水泳

種目は月ごとに
変更になります。

	月	木
10月	背泳ぎ	クロール
11月	平泳ぎ	背泳ぎ
12月	バタフライ	平泳ぎ

ジムスモールグループエクササイズのご案内
ジムスモは気軽に参加出来る、少人数制グループエクササイズです。
★印は1F体育館にて、◆印は2Fランニングトラックにて実施となります。
※各プログラムの詳細は別紙ご参照ください。

CSLive LIVE 生中継 REC 録画放送
セントラルスポーツが誇るトップインストラクターの
レッスンがクラブを越えて受けられる映像配信型
プログラムです。

種目月替わり	初級・中級水泳	種目は月ごとに 変更になります。
10月	背泳ぎ	クロール
11月	平泳ぎ	背泳ぎ
12月	バタフライ	平泳ぎ

10・11・12月カレンダー
■色の日は休館日となります。
○印は祝日営業日となります。(営業時間9:00～19:00)
12/30は年末特別営業日となります。(9:00～20:00)
12/31は年末休館日となります。

10月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3		1	2	③	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6
	4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		7	8	9	10	11	12	13
	11	⑫	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		14	15	16	17	18	19	20
	18	19	20	21	22	23	24		22	②③	24	25	26	27	28		21	22	23	24	25	26	27
	25	26	27	28	29	30	31		29	30						28	29	30	31				