

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2026年06月 -

8日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

1日(月)、16日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
08:00							
08:30							
09:00		08:10(55分)みんなで健康・塩素(予約) 09:20(40分)ヨガ・千葉(予約)		08:10(55分)みんなで健康・塩素(予約) 09:20(40分)ZenYoga・長崎(予約)		08:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	08:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
09:30			09:30(40分)シンプルエアロロウ・中島(予約)	09:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	09:30(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・LiveR(予約)	09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	
10:00		10:20(40分)シンプルエアロロウ・千葉(予約)		10:20(40分)シンプルエアロロウ・中島(予約)		09:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
10:30			10:40(40分)ピラティス・安立(予約)	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	10:30(40分)シェイプアップ・谷内(予約)	10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ
11:00		11:15(40分)ZUMBA(R)・須藤(予約)		11:15(40分)からだ元気・長崎(予約)		11:05(40分)シンプルエアロ・中島(予約)	11:05(40分)シンプルエアロ・中島(予約)
11:30			11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(40分)ZUMBA(R)・田中(予約)	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ
12:00		12:15(30分)フィットアタックB EAT・谷内(予約)		12:10(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・LiveR(予約)		12:00(40分)エアロサーキット・小栗(予約)	12:00(40分)ヨガ・中島(予約)
12:30			12:40(40分)CSLive/シェイプアップ・LiveR(予約)		12:50(40分)ヨガ・大倉(予約)		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ
13:00				13:10(40分)CSLive/Lati Lab・LiveR(予約)		13:05(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・瀧下(予約)	13:00(30分)CSLive/ニューチャレンジ・アームズ&バックシン・LiveR(予約)
13:30		13:45(40分)ヨガ・中島(予約)		14:05(40分)健康太極拳・矢澤(予約)	14:00(40分)シンプルエアロ・中島(予約)	14:05(40分)コンピネーションエアロ・瀧下(予約)	13:50(40分)CSLive/フィードバックシン・LiveR(予約)
14:00							14:50(40分)オリジナルエアロ・笠原(予約)
14:30							
15:00				15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(40分)ヒップホップ・海東(予約)	15:10(40分)ヨガ・安立(予約)	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						
16:00		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)コンピネーションステップ・笠原(予約)	15:50(40分)コンピネーションステップ・笠原(予約)
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						
17:00		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)エアロバイクフィットネス・リズムラウンジ・谷内(予約)	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					17:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	
18:00		18:15(60分)卓球(フリー)			18:15(60分)卓球(フリー)		
18:30							
19:00							
19:30		19:20(40分)シンプルエアロ・津田(予約)	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	19:30(30分)CSLive/スモース&CORE DANCING・LiveR(予約)	19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:30(40分)ZUMBA(R)・金	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ
20:00		20:25(40分)ヨガ・津田(予約)					
20:30		20:15(30分)フィットアタックB EAT・清水(予約)		20:15(30分)エアロバイクフィットネス・リズムラウンジ・谷内(予約)	20:25(30分)シェイプアップPOWER・LiveR(予約)		
21:00							
21:30							