

セントラルフィットネスクラブ市川 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29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
09:00	09:00(40分)ヨガ・岩崎[定員]	09:00(40分)ピラティス・開根[定員]		09:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・安江[定員]	09:00(40分)CSLive/ファイトアタックB/EAT-REC[定員]		09:00
09:30							09:30
10:00	10:10(80分)フラスクール[スクール][定員]	10:15(40分)健康体操・堀[定員]		10:10(40分)クラブ限定/バレット・平山[定員]	10:10(40分)コンビネーションエアロ・大内[定員]	10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]
10:30						10:30	10:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[定員]
11:00	11:00(10分)ジムスモ/ジムハンパ・高木[定員]	11:10(30分)シェイプハンパ・安江[定員]	11:10(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ/高木[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[定員]	11:10(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ/高木[定員]	11:00	11:00(40分)シェイプハンパ・安江[定員]
11:30						11:30	11:30(40分)ヨガ・石川[定員]
12:00	11:45(40分)ZUMBA(R)・平山[定員]	12:00(40分)シンプルエアロ・橋本[定員]		12:00(40分)オリジナルエアロ・高木[定員]	12:00(40分)ヨガ・高木[定員]	12:00	12:00(40分)ファイトアタックP/RO・落合[定員]
12:30	12:40(40分)健美操・鈴木[定員]					12:30	12:30(40分)コンビネーションエアロ・橋本[定員]
13:00		13:00(40分)アングシヨナルトレーニング/橋本[定員]		13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	13:10(10分)ジムスモ/バランスボール/山根[定員]	13:00	13:00(40分)カラダデトックス・飯田[定員]
13:30	13:40(40分)シンプルエアロ・戸崎[定員]					13:30	13:30(40分)シェイプハンパ・高木[定員]
14:00	14:10(10分)フレックスストレッチ/川村[定員]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・安江[定員]	14:10(10分)ジムスモ/バランスボール/佐野[定員]	14:10(40分)ファイトアタックB/EAT-落合[定員]	14:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ/高木[定員]	14:00	14:10(10分)ジムスモ/高木[定員]
14:30	14:40(40分)ワークアウトヨガ・落合[定員]					14:30	14:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド/高木[定員]
15:00		15:00(40分)サーキットトレーニング/阿部[定員]	15:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ/新井[定員]	15:10(40分)ヨガ・岩崎[定員]	15:00(30分)CSLive/やせ！脂肪燃焼/高木[定員]	15:00	15:25(30分)CSLive/ボディメイク/レニエーター/REC[定員]
15:30	15:40(40分)クラブ限定/体幹トレーニング/廣瀬[定員]					15:30	
16:00		16:00(40分)コンビネーションステップ/阿部[定員]				16:00	15:45(40分)ジャズダンス・小林[定員]
16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール][定員]			16:30(130分)キッズヒップホップスクール[スクール]	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール][定員]	16:30	16:45(40分)CSLive/ヨガ-R/EC[定員]
17:00						17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	18:00(90分)キッズ/バレエスクール[スクール][定員]
18:30						18:30	
19:00	19:00(40分)CSLive/シェイプハンパ/REC[定員]	19:10(40分)CSLive/ラティエ[定員]	19:10(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ/高木[定員]	19:00(40分)ファイトアタックP/RO・落合[定員]	18:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・落合[定員]	19:00	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ/橋本[定員]			19:30	
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]	20:05(30分)シェイプハンパ・橋本[定員]		20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド/高木[定員]	20:00(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ/高木[定員]	20:00	20:05(40分)ヒップホップ/ステップ/宇田川(1,3,5週目)[定員]
20:30						20:30	20:05(40分)シンプルステップ/宇田川(2,4週目)[定員]
21:00	21:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	21:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		21:00(30分)CSLive/ボディメイク/レニエーター/REC[定員]	21:05(30分)ダンスWAVE・高木[野][定員]	21:00	
21:30						21:30	