

# セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ		スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ		スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ		
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30					09:30							09:30	09:40(40分)CSLive/ピラティス				09:30	
10:00					10:00							10:00		10:00(40分)CSLive/ヨガ			10:00	
10:30	10:45(40分)ヨガ・樋口[定員]	10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール][定員]	10:40(40分)シンプルエアロ・岩木[定員]	10:40(40分)HOTヨガ・鈴木[定員]	10:30	10:45(40分)コンビネーションエアロ・桜井[定員]	10:35(40分)シンプルエアロ・栗原[定員]		10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール]			10:30	10:40(40分)シェイブハンブ40・佐藤[定員]	10:40(40分)CSLive/パワー			10:30	
11:00					11:00							11:00			11:10(40分)ファイトアタックB EAT・保田[定員]	11:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	11:00	
11:30			11:30(40分)ピラティス・岩木[定員]	11:40(40分)*クラブ限定/太極拳・樋口[定員]	11:30			11:30(40分)*クラブ限定/アロマヨガ・桜井[定員]				11:30	11:40(40分)ファイトアタックB EAT40・佐藤[定員]				11:30	
12:00	11:50(40分)シンプルステップ + 筋トレ10・藤牧[定員]	12:00(40分)健康体操・樋口[定員]			12:00		12:00(40分)HOTヨガ・桜井[定員]					12:00		11:40(30分)ビューティプロジェクト/HI P・鈴木[定員]			12:00	
12:30			12:30(40分)CSLive/シェイブハンブ[定員]		12:30			12:30(40分)ボディコア/バランス・佐藤[定員]	12:25(40分)フラエクササイズ 佐々木[定員]			12:30		12:40(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]	12:20(40分)シェイブハンブ・高橋[定員]	12:20(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]	12:30	
13:00	12:45(30分)動きタイム・赤津[定員]				13:00							13:00					13:00	
13:30	13:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]	13:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[定員]			13:30	13:15(40分)カラダデトックス[定員]		13:25(40分)ファイトアタックB EAT40・佐藤[定員]				13:30	13:30(30分)フレックスストレッチ・鈴木[定員]				13:30(40分)ピラティス・吉村[定員]	13:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[定員]
14:00					14:00	14:10(40分)フィールピラティス・山岡[定員]						14:00	14:10(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]				14:00	
14:30	14:30(30分)エアロサーキット・赤津[定員]	14:25(40分)CSLive/ヨガ[定員]	14:25(40分)ヨガ・桜井[定員]		14:30							14:30		14:30(40分)コンビネーションエアロ・吉村[定員]	14:30(30分)X-CORE TRAINING・高橋[定員]		14:30	
15:00					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)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30							15:30			15:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・保田[定員]		15:30	
16:00					16:00							16:00		16:00(90分)バレエスクール・成川[スクール]			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				16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30					16:30	
17:00					17:00							17:00					17:00	
17:30					17:30							17:30	17:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]				17:30	
18:00	18:20(30分)STEP jam・保田[定員]	18:10(30分)CSLive/HOTヨガ[定員]			18:00	18:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・亀山[定員]	18:10(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]					18:00					18:00	
18:30			18:15(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]		18:30			18:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤[定員]				18:30		18:20(40分)ZUMBA(R)・栗原[定員]			18:30	
19:00			19:00(40分)HOTワークアウトヨガ・山岡[定員]	19:00(40分)ファイトアタックEAT・高橋[定員]	19:00	19:10(40分)ステップサーキット・藤牧[定員]			19:00(40分)HOTヨガ・樋口[定員]			19:00					19:00	
19:30	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・保田[定員]				19:30		19:20(40分)ZUMBA(R)・亀山[定員]	19:20(40分)シンプルエアロ・栗原[定員]		19:00(90分)バレエスクール・成川[スクール]		19:30					19:30	
20:00			20:10(40分)シェイブハンブ・高橋[定員]		20:00							20:00					20:00	
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイブハンブ[定員]				20:30	20:20(40分)*クラブ限定/S TRONG Nation TM・亀山[定員]						20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	