

# セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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	
	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	09:20(40分)ヨガ・岩木[定員]				09:30	
10:00					10:00							10:00	09:30(40分)ZUMBA(R)・矢野				10:00	
10:30	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	10:30(40分)フラエクササイズ・佐々木[定員]	10:35(40分)シンプルエアロ・実若[定員]		10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール]			10:30	09:50(30分)CSLive/リズムCAMP			09:50(40分)CSLive/健康太極拳[定員]	10:30	
11:00	10:45(40分)ヨガ・樋口[定員]				11:00	10:45(40分)コンディネーション・エアロ・桜井[定員]						11:00	10:20(40分)シェイプハンブ・佐藤[定員]				11:00	
11:30	11:40(40分)シンプルステップ・藤牧[定員]		11:35(40分)ピラティス・岩木[定員]	11:35(40分)*クラブ限定/太極拳・樋口[定員]	11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)・赤津[定員]	11:30(40分)*クラブ限定/アロマヨガ・桜井[定員]					11:30	11:20(40分)フィットアタックB EAT・佐藤[定員]				11:00(40分)ピラティス・野口[定員]	11:30
12:00		12:00(40分)健康体操・樋口[定員]			12:00		11:45(40分)HOTヨガ・桜井[定員]					12:00	11:30(30分)ピラティス/シェイプハンブ[定員]					12:00
12:30	12:35(30分)動きタイム・赤津[定員]		12:30(40分)ステップサーキット・川上[定員]	12:40(90分)有料セッション/バレエストレッチ・岡田[セッション][定員]	12:30	12:35(40分)ボディコアバランス・蔵谷[定員]	12:30(40分)シェイプハンブ・佐藤[定員]		12:25(50分)有料セッション/フラ・佐々木[セッション]			12:30	12:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]	12:20(30分)ファンクショナルコンディショニング(岩木)室[定員]			12:20(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]	12:30
13:00					13:00							13:00						13:00
13:30	13:30(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(40分)*クラブ限定/太極拳・深作[定員]		13:30	13:30(40分)シンプルエアロ・頭[定員]	13:25(40分)フィットアタックB EAT・佐藤[定員]		13:25(40分)フィットアタックB EAT・佐藤[定員]			13:30	13:30(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]	13:20(30分)ピラティス/シェイプハンブ・吉村[定員]	13:30(40分)ピラティス・吉村[定員]	13:30(30分)CSLive/Lati L art[定員]		13:30
14:00		14:10(40分)ピラティス・野口[定員]			14:00							14:00		13:45(60分)有料セッション/ピラティスコンディショニング・婦人健康体操[セッション][予約]				14:00
14:30	14:25(40分)シンプルエアロ・赤津[定員]		14:25(40分)ヨガ・桜井[定員]		14:30	14:20(40分)カラダデトックス・山岡[定員]	14:20(40分)フィールピラティス・山岡[定員]	14:25(40分)健康体操・藤牧[定員]				14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	14:30(40分)コンディネーション・エアロ・吉村[定員]	14:30(30分)CSLive/ヨガ[定員]			14:30
15:00					15:00							15:00	14:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング					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(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	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]		15:30
16:00					16:00	16:00(60分)キッズアダンススクール・幼児クラス[スクール]						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(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
17:00					17:00							17:00						17:00
17:30					17:30	17:15(60分)キッズアダンススクール・児童クラス[スクール]						17:30	17:30(40分)CSLive/シェイプハンブ[定員]					17:30
18:00					18:00	18:10(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]						18:00						18:00
18:30					18:30	18:30(75分)キッズアダンススクール・児童クラス[スクール]	18:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[定員]					18:30	18:30(40分)フィットアタックB EAT・深作[定員]					18:30
19:00	19:05(40分)ボディメイクストレッチ・藤牧[定員]	19:10(40分)HOTワークアウトヨガ・山岡[定員]	19:00(40分)ステップサーキット・藤牧[定員]		19:00						19:00(90分)バレエスクール・成川[スクール]	19:00						19:00
19:30				19:20(40分)CSLive/Zen Yoga[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・実若[定員]					19:30						19:30
20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING[定員]	20:10(30分)CSLive/ボディメイク/エアームス&バックライン[定員]	20:00(40分)シンプルエアロ・藤牧[定員]	20:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]	20:00						20:00							20:00
20:30					20:30	20:20(40分)*クラブ限定/S TRONIC Nation TM・亀山[定員]						20:30						20:30
21:00	20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]				21:00						20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]	21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30