

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2024年04月 -

9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			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00																						
08:30																						
10:00																						
10:30	08:30(30分)CSLive/心の中を解放しよう！(新井)【定員】	09:00(30分)エアロバイク/燃焼(新井)【定員】	09:40(10分)ジムスモ/レックシェイプ	10:25(20分)アクティブストレッチ/本間【定員】			10:30(40分)エアロサーキット/大内【定員】			09:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ	09:50(30分)CSLive/ピエーテック/ロビン【LEO定員】			10:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ			10:15(60分)キッズ体育スクール【スクール】			10:15(60分)キッズ体育スクール【スクール】		
11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・熊田【定員】	11:20(60分)卓球(フリー)	11:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ	11:00(40分)CSLive/シンプルエアロ【定員】	11:00(30分)クラスワーク/稲垣【スクール】		11:25(40分)シンプルステップ/徳田【定員】			11:05(40分)健康太極拳/堀【定員】			11:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ			11:15(60分)キッズ体育スクール【スクール】			10:40(30分)ボクシングトレーニング/鈴木【定員】			
11:30																						
12:00	12:20(40分)ヨガ・熊田【定員】			12:00(40分)ダイエットサーキット/吉田 綾乃【定員】			12:20(40分)フィットネス/アタックBEAT/吉田 綾乃【定員】															
12:30																						
13:00	13:20(40分)CSLive/健康太極拳【定員】			12:55(40分)ヨガ/片山【定員】			13:15(40分)シェイプアップ40/吉田 綾乃【定員】															
13:30																						
14:00	14:20(30分)CSLive/エアロサーキット【定員】			13:45(40分)ZUMBA(R)・新井【定員】			14:10(40分)CSLive/ヨガ【定員】															
14:30				14:35(40分)カラダテックス/新井【定員】																		
15:00																						
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】			15:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】			15:30(60分)キッズダンススクール/池田【スクール】			15:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】	15:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			14:35(60分)卓球(フリー)			14:20(40分)フィットネス/アタックBEAT/吉田 綾乃【定員】			15:15(40分)CSLive/シェイプアップ【定員】		
16:00																						
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】			16:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】			16:30(60分)キッズダンススクール/池田【スクール】			16:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】	16:30(60分)キッズエアダンススクール【スクール】			16:30(60分)キッズ空手スクール【スクール】			16:10(40分)フィットネス/コアトレーニング【定員】			16:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ		
17:00																						
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】			17:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】			17:30(60分)キッズダンススクール/池田【スクール】			17:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】	17:30(60分)キッズエアダンススクール【スクール】			17:30(60分)キッズ空手スクール【スクール】			17:00(40分)ZUMBA(R)・熊田【定員】			17:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ		
18:00																						
18:30							18:30(60分)ダンススクール/池田【スクール】															
19:00	19:30(40分)ZUMBA(R)・大山【定員】			19:40(10分)ジムスモ/お昼シェイプ			19:30(40分)オリジナルエアロ/大内【定員】			19:30(40分)コンディショニング/エアロ/大内【定員】			19:30(40分)ヨガ/庄司【定員】			18:50(60分)卓球(フリー)			18:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ			
20:00																						
20:30	20:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING【定員】	20:40(10分)ジムスモ/シェイプサーキット		20:25(40分)シェイプアップ40/深澤【定員】			20:25(30分)ボクシングトレーニング/山本【定員】			20:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ	20:30(40分)オリジナルエアロ/新井【定員】			20:40(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ			20:30(40分)フィットネス/コアトレーニング/熊田【定員】			21:10(10分)ジムスモ/かんたむストレッチ		
21:00																						
21:30																						