

セントラルフィットネスクラブ千葉みなと - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、6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		曜日	日		曜日
曜日	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	曜日	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	曜日	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	曜日	曜日
09:00					09:00							09:00						09:00
09:30					09:30							09:30						09:30
10:00					10:00							10:00						10:00
10:30	10:30(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング		10:30(40分)ヨガ・庄司		10:30			10:20(30分)ストレッチ・小松		10:20(40分)ヨガ・岩木		10:30	10:20(40分)ヨガ・岩木					10:30
11:00					11:00			11:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEG				11:00						11:00
11:30	11:25(40分)*クラブ限定/太極舞・深作		11:25(20分)CSLive/メテオカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ		11:30			11:45(40分)ステップサーキット・川上		11:20(40分)シェイプアップ40・深作		11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・岩木					11:30
12:00					12:00			11:50(10分)ジムスモ/お歳シェイプアップスタック				12:00						12:00
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・深作				12:30			12:40(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス		12:15(40分)ピラティス・岩木		12:30	12:15(40分)ステップサーキット・川上					12:30
13:00					13:00							13:00						13:00
13:30	13:20(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス				13:30					13:30(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT		13:30						13:30
14:00					14:00							14:00						14:00
14:30					14:30							14:30						14:30
15:00					15:00							15:00						15:00
15:30					15:30							15:30						15:30
16:00					16:00			16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]				16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・矢野					16:00
16:30					16:30					16:35(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30	16:30(40分)CSLive/シェイプアップ					16:30
17:00					17:00							17:00	17:00(40分)ヨガ・矢野					17:00
17:30	17:25(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				17:30	17:15(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		17:40(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		17:40(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30	18:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				18:30	18:30(75分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		18:45(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				18:30						18:30
19:00					19:00							19:00						19:00
19:30			19:30(40分)シンプルエアロ・川上		19:30					19:15(40分)CSLive/ヨガ		19:30						19:30
20:00	19:55(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング				20:00			20:00(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT		20:10(40分)CSLive/シェイプアップ		20:00						20:00
20:30			20:25(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT		20:30							20:30						20:30
21:00	20:45(30分)スタイリッシュパンプ・阿部				21:00			20:50(40分)ヒップホップ・宮崎				21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30