

4/29(火・祝)昭和の日 レッスンスケジュール

スタジオA		HOTスタジオ		プール
9:00		9:00 OPEN HOTスタジオ		
9:30	9:30~10:10			
10:00	ピラティス 【岩木】 定員 40名			
10:30	10:30~11:10	10:40~11:20		10:15~11:00
11:00	シンプルステップ +筋トレ10 【藤牧】 定員 25名	HOTヨガ 【鈴木(香)】 定員 20名		アクアビクス 【樋口】
11:30	11:30~12:10	11:40~12:20		
12:00	ZUMBA 【樋口】 定員 40名	健康体操 【藤牧】 定員 20名		
12:30	12:30~13:10	12:40~13:20		
13:00	ステップサーキット 【川上】 定員 25名	ヨガ 【樋口】 定員 20名		
13:30		13:40~14:20		
14:00	14:00~14:40	ボディケアストレッチ 【川上】 定員 20名		
14:30	シンプルエアロ 【愛宕】 定員 40名	14:40~15:20		
15:00	15:00~15:40	カラダデトックス 【CSLive】 定員 20名		
15:30	エアロサーキット 【愛宕】 定員 40名			
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
18:45	18:45 施設利用終了			
19:00	19:00 Close			

- ◆祝日が利用可能な会員区分は以下の通りです。・
【シングル・マスターシングル・全国シングル・ファミリー・ホリデイ・スチューデント・プールS】
上記会員区分以外の方は、**時間外利用料金 ¥1,650**でご利用できます。
- ◆運動施設利用時間は**閉館15分前**までになります。
 - ◆レッスンは全て、**オンライン予約を済ませ**ご参加ください。
 - ◆レッスン中の**大声での発声や掛け声**はご遠慮ください。
 - ◆スタジオへの入場はレッスン開始**10分前**からとなります。
 - ◆スケジュールは**予告なく変更**になる場合がございます。予め、ご確認ください。

セントラルフィットネスクラブ 千葉店

5/3(土・祝)憲法記念日 レッスンスケジュール

スタジオA		HOTスタジオ		プール
9:00			9:00 OPEN HOTスタジオ	
9:30			9:40~10:00	
10:00			メディカルフィットネス 【CSLive(REC)】	定員 20名
10:30			10:20~11:00	
11:00	10:30~11:10	ヨガ 【岩木】	定員 20名	
11:30	フラエクササイズ 【佐々木(博)】	定員 40名	11:20~12:00	
12:00	11:30~12:10	ピラティス 【CSLive】	定員 20名	
12:30	シンプルエアロ 【岩木】	定員 40名	12:20~13:00	
13:00	12:30~13:10	HOTヨガ 【鈴木(香)】	定員 20名	
13:30	ファイトアタックBEAT 【CSLive】	定員 40名	13:20~14:00	
14:00		ヨガde筋トレ 【鈴木(香)】	定員 20名	
14:30	ZUMBA 【矢野】	定員 40名		
15:00	15:00~15:40			
15:30	ヨガ 【矢野】	定員 34名		
16:00	16:00~16:40			
16:30	LatiLati 【CSLive(REC)】	定員 40名		
17:00	17:00~17:40			
17:30	シェイプパンプ 【深作】	定員 25名	16:00~16:30 アクダンス 【深作】	
18:00				
18:30				
18:45	18:45 施設利用終了			
19:00	19:00 Close			

キッズスクール
はありません。

- ◆祝日が利用可能な会員区分は以下の通りです。・
 【シングル・マスターシングル・全国シングル・ファミリー・ホリデイ・スチューデント・プールS】
 上記会員区分以外の方は、**館外利用料金 ¥1,650**でご利用できます。
- ◆運動施設利用時間は**閉館15分前**までになります。
- ◆レッスンは全て、**オンライン予約を済ませ**ご参加ください。
- ◆レッスン中の**大声での発声や掛け声**はご遠慮ください。
- ◆スタジオへの入場は**レッスン開始10分前**からとなります。
- ◆スケジュールは**予告なく変更**になる場合がございます。予め、ご確認ください。

セントラルフィットネスクラブ 千葉店

5/5(月・祝)こどもの日 レッスンスケジュール

9:00 OPEN					
スタジオA		HOTスタジオ		プール	
9:00					
9:30					
10:00	10:00~10:40		カラダデトックス 【CSLive】	定員 20名	
10:30	ヨガ 【藤牧】	定員 40名	10:40~11:10		
11:00	11:00~11:40		みんなでストレッチ 【服部】	定員 20名	
11:30	HIPHOP 【宮崎】	定員 40名	11:30~12:10		
12:00	12:00~12:40		健康体操 【藤牧】	定員 20名	
12:30	シェイプバンプ 【高橋】	定員 25名	12:30~13:10		
13:00	13:00~13:40		ピラティス 【CSLive】	定員 20名	
13:30	ZUMBA-1st Stage- 【赤津】	定員 40名			
14:00	13:50~14:30		14:00~15:00		
14:30	ZUMBA-2nd Stage- 【深作】	定員 40名	キッズ マット教室		
15:00					
15:30	15:30~17:30				
16:00	キッズ体育スクール				16:30~17:30
16:30			キッズダンススクール		
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
18:45	18:45 施設利用終了				
19:00	19:00 Close				

5/6(火・祝)みどりの日 レッスンスケジュール

9:00 OPEN						
スタジオA		HOTスタジオ		プール		
9:00						
9:30			9:40~10:20			
10:00	リズムライド 【亀山】	定員 20名	健康体操 【藤牧】	定員 20名		10:15~11:00
10:30			10:40~11:20			アクアサーキット 【樋口】
11:00	11:00~11:40		HOTヨガ 【鈴木(香)】		定員 20名	11:20~11:50
11:30	ステップサーキット 【藤牧】	定員 25名	11:40~12:20			スクーリング&クロール 【鈴木(菜)】
12:00	12:00~12:40		ルーシーダットン 【鈴木(香)】		定員 20名	12:00~12:40
12:30	コラボバンプ 【鷺谷×高橋】	定員 25名				スイムトレーニング 【鈴木(菜)】
13:00	13:00~13:40					13:00~13:30
13:30	ボディメイクトレーニング& コンディショニング 【高橋】	定員 25名	13:30~14:00			平泳ぎ 【鷺谷】
14:00	14:00~14:40		ファンクショナルトレーニング 【鈴木(菜)】		定員 20名	
14:30	エアロサーキット 【愛宕】	定員 40名				
15:00						
15:30	15:30~17:30					
16:00	キッズ体育スクール				15:30~18:30	
16:30					キッズ水泳スクール	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
18:45	18:45 施設利用終了					
19:00	19:00 Close					

◆祝日が利用可能な会員区分は以下の通りです。*

【シングル・マスターシングル・全国シングル・ファミリー・ホリデイ・スチューデント・プールS】

上記会員区分以外の方は、**時間外利用料金 ¥1,650**でご利用できます。

◆運動施設利用時間は**開館15分前**までになります。

◆レッスンは全て、**オンライン予約を済ませ**ご参加ください。

◆レッスン中の**大声での発声や掛け声**はご遠慮ください。

◆スタジオへの入場はレッスン開始**10分前**からとなります。

◆スケジュールは**予告なく変更**になる場合がございます。予め、ご確認ください。

セントラルフィットネスクラブ 千葉店

◆祝日が利用可能な会員区分は以下の通りです。*

【シングル・マスターシングル・全国シングル・ファミリー・ホリデイ・スチューデント・プールS】

上記会員区分以外の方は、**時間外利用料金 ¥1,650**でご利用できます。

◆運動施設利用時間は**開館15分前**までになります。

◆レッスンは全て、**オンライン予約を済ませ**ご参加ください。

◆レッスン中の**大声での発声や掛け声**はご遠慮ください。

◆スタジオへの入場はレッスン開始**10分前**からとなります。

◆スケジュールは**予告なく変更**になる場合がございます。予め、ご確認ください。

セントラルフィットネスクラブ 千葉店