セントラルフィットネスクラブ流山 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。
3日(金)、4日(土)、5日(日)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
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
08:00															08:00
08:30											08:50(60分)キッズダンススクール・斑目[スクール]		08:50(60分)キッズダンススクール(児童)・斑目[スクール]		08:30
09:00			09:10(5分)みんなで体操・一[予約]				09:10(5分)みんなで体操・一[予約]								09:00
09:30			09:20(40分)ヨガ・千葉(忍)[予約]		09:30(40分)シンプルエアロLow・中島[予約]	09:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・長嶋	09:20(40分)フィールヨガ・長嶋[予約]		09:30(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・斑目[予約]	09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・斑目	09:50(60分)キッズダンススクール・斑目[スクール]		09:50(60分)キッズダンススクール(幼児)・斑目[スクール]		09:30
10:00			10:20(40分)シンプルエアロLow・千葉(忍)[予約]				10:20(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・澤野[予約]								10:00
10:30				10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・斑目	10:40(40分)ピラティス・安立[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・荒		10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・荒	10:30(40分)シェイプバンプ40・斑目[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・荒		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・佐藤		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・佐久間	10:30
11:00			11:15(40分)ZUMBA(R)・須藤[予約]				11:20(30分)SASSO(颯爽)・長嶋[予約]				11:10(30分)CSLive/リズムCAMP・LiveIR[予約]		11:05(40分)シンプルエアロ・中島[予約]		11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・荒	11:40(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・斑目		11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・荒	11:40(40分)ZUMBA(R)・須藤[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・荒		11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・榎川		11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・佐久間	11:30
12:00			12:15(30分)ファイトアタックBEAT30・斑目[予約]				12:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LiveIR[予約]				12:00(40分)エアロサーキット・小濱[予約]		12:00(40分)ヨガ・中島[予約]		12:00
12:30					12:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・LiveIR[予約]				12:50(40分)ワークアウトヨガ・長嶋[予約]					12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・佐久間	12:30
13:00			13:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・LiveIR[予約]				13:10(40分)ヒップホップ・海東[予約]				13:05(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・瀬下[予約]		13:00(40分)シェイプバンプ40・野嶋[予約]		13:00
13:30			13:45(40分)ヨガ・中島[予約]		13:40(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・大倉[予約]										13:30
14:00							14:05(40分)健康太極拳・永井[予約]		14:00(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・津田[予約]		14:05(40分)コンビネーションエアロ・瀬下[予約]		14:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・LiveIR[予約]		14:00
14:30													14:50(40分)オリジナルエアロ・笠原[予約]		14:30
15:00					15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・谷内[スクール]		15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・塩島[スクール]				15:10(40分)ヨガ・安立[予約]				15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・谷内[スクール]												15:50(40分)コンビネーションステップ・笠原[予約]		15:30
16:00			16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・清水[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]								16:30(60分)キッズダンススクール・斑目[スクール]		16:20(30分)CSLive/X－CORE DANCING・LiveIR[予約]				16:30
17:00			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・清水[スクール]		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]				17:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷内[予約]		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・清水[スクール]		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]								17:45(90分)卓球(フリー)・一			17:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・清水			17:30
18:00			18:15(60分)卓球(フリー)・一		18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・清水[スクール]		18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・塩島[スクール]				18:10(40分)シェイプバンプ40・谷内[予約]				18:00
18:30															18:30
19:00					19:25(40分)シェイプバンプ40・野嶋[予約]		19:20(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・LiveIR[予約]								19:00
19:30			19:30(40分)シンプルエアロ・津田[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・榎		19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・清水		19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・光永	19:30(40分)ZUMBA(R)・金田[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・大泉					19:30
20:00			20:25(40分)ヨガ・津田[予約]		20:15(30分)X－CORE FIGHTING・清水[予約]		20:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷内[予約]		20:25(30分)CSLive/パワーバンプ・LiveIR[予約]						20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日

作成日:2024/04/19 15:34:00