

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
 29日(火)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
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							
08:30							
09:00		08:10(5分)みんなで体操(一予約)		08:10(5分)みんなで体操(予約)		08:50(60分)キッズダンススクール(スクール)	08:50(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)
09:30		09:20(40分)ヨガ・千葉(予約)		09:30(40分)シンプルエアロロップ・中島(予約)	09:30(40分)CSLive/スムース&ロープ・Liva[R](予約)		
10:00		10:20(40分)シンプルエアロロップ・千葉(予約)		10:20(40分)シンプルエアロロップ・中島(予約)		09:50(60分)キッズダンススクール(スクール)	09:50(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)
10:30		10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:30(40分)シェイプハンパ・項目(予約)	10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ
11:00		11:15(40分)ZUMBA(R)・須藤(予約)		11:15(40分)からだ元気・長嶋(予約)		11:05(40分)シンプルエアロ・中島(予約)	11:05(40分)シンプルエアロ・中島(予約)
11:30		11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(10分)ZUMBA(R)・田中(予約)	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(40分)ラテンファン・須藤(予約)	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ
12:00		12:15(30分)フィットアタックB EAT・谷内(予約)		12:10(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・Liva[R](予約)		12:00(40分)エアロサーキット・小栗(予約)	12:00(40分)ヨガ・中島(予約)
12:30		13:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・Liva[R](予約)		12:40(40分)CSLive/シェイプハンパ・Liva[R](予約)		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ
13:00		13:10(40分)シンプルエアロ・中島(予約)		13:10(40分)ヒップホップ・滝東(予約)	12:50(40分)ワークアウトヨガ・長嶋(予約)		13:05(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・瀧下(予約)
13:30							
14:00				14:05(40分)健康太极拳・矢澤(予約)	14:00(40分)シンプルエアロ・中島(予約)		14:05(40分)コンピネーションエアロ・瀧下(予約)
14:30							
15:00				15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)		15:10(40分)ヨガ・安立(予約)
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)						
16:00		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		16:20(30分)Fit Fun・項目(予約)	16:50(40分)コンピネーションステップ・笠原(予約)
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)		
17:00		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		17:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムラウンジ・CSLive[R](予約)	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)					17:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	
18:00		18:15(60分)卓球(フリー)		18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		
18:30							
19:00							
19:30		19:20(40分)シェイプハンパ・佐藤(大)(予約)		19:20(40分)CSLive/X-CORE FITTING・Liva[R](予約)	19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	18:30(40分)ZUMBA(R)・金	18:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ
20:00		20:25(40分)ヨガ・津田(予約)					
20:30		20:15(30分)フィットアタックB EAT・清水(予約)		20:10(30分)エアサイクルフィットネス・リズムラウンジ・谷内(予約)		20:25(30分)シェイプハンパPOWER・Liva[R](予約)	
21:00							
21:30							