

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

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
	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							08:00						08:00
08:30					08:30							08:30						08:30
08:00			08:10(5分)みんなで作る体操〜[予約]		08:00			08:10(5分)みんなで作る体操[予約]				08:00	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]			08:00
08:30			09:20(40分)ヨガ・千葉[予約]		08:30	09:30(40分)シンプルエアロLow・千葉[予約]	09:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	09:30(30分)モビリティストレッチ・長嶋[予約]		09:30(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・LiveIR[予約]	09:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ	08:30	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(幼児)[スクール]			08:30
10:00			10:20(40分)シンプルエアロLow・千葉[予約]		10:00			10:20(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・澤野[予約]				10:00						10:00
10:30				10:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ	10:30	10:40(40分)ピラティス・安立[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ		10:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	10:30(40分)シェイプバンプ・眞目[予約]	10:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	10:30		10:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ		10:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ		10:30
11:00					11:00							11:00	11:05(40分)シンプルエアロ・小栗[予約]			11:05(40分)シンプルエアロ・中島[予約]		11:00
11:30			11:15(40分)ZUMBA(R)・須藤[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ			11:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ	11:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	11:30		11:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ		11:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ		11:30
12:00					12:00							12:00	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]		12:00
12:30			12:15(30分)ファイトアタックB EAT・谷内[予約]		12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・LiveIR[予約]						12:30						12:30
13:00			13:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING・LiveIR[予約]		13:00			13:10(40分)ヒップホップ・海東[予約]			12:50(40分)ワークアウトヨガ・長嶋[予約]	13:00	13:05(40分)*クラブ限定/常量エクササイズ・減下[予約]			12:55(40分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・LiveIR[予約]		13:00
13:30					13:30	13:40(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・大倉[予約]						13:30						13:30
14:00			13:45(40分)ヨガ・中島[予約]		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＋筋トレ10・津田[予約]		14:00	14:05(40分)コンビネーションエアロ・高田[予約]			13:50(40分)CSLive/シェイプバンプ・LiveIR[予約]		14:00
14:30					14:30							14:30						14:30
15:00					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]				15:00	15:10(40分)ヨガ・安立[予約]			14:50(40分)オリジナルエアロ・笠原[予約]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30							15:30						15:30
16:00			16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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]				16:00	16:10(30分)Fit Fun・眞目[予約]			15:50(40分)コンビネーションステップ・笠原[予約]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30					16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30						16:30
17:00			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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]				17:00	17:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライズ・CSLiveIR[予約]			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30							17:30		17:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ				17:30
18:00			18:15(60分)卓球(フリー)		18:00	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]		17:45(90分)卓球(フリー)		18:00	18:10(40分)シェイプバンプ・谷内[予約]					18:00
18:30					18:30							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・津田[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ	19:30	19:20(40分)シェイプバンプ・佐藤(大)[予約]	19:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	19:30(30分)CSLive/X-CORE FITTING・LiveIR[予約]	19:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	19:30(40分)ZUMBA(R)・金田[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お鷹シェイプ	19:30						19:30
20:00					20:00							20:00						20:00
20:30			20:25(40分)ヨガ・津田[予約]		20:30	20:15(30分)ファイトアタックB EAT・清水[予約]		20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷内[予約]		20:25(30分)シェイプバンプPOWER・LiveIR[予約]		20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	曜日
	月		火			水		木		金			土			日		