

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。
23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		曜日	水		木		金		曜日	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							08:00					08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
08:00			08:10(5分)みんなで作る〜(予約)		08:00			08:10(5分)みんなで作る(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			08:20(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・LiveR(予約)	09:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	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/お慶シェイプ	10:30	10:40(40分)ピラティス・安立(予約)	10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ		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・坂目(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/お慶シェイプ		10:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:30
11:00					11:00							11:00	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)		11:00
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	11:15(40分)からだ元気・長嶋(予約)	11:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	11:40(40分)ラテンファン・坂目(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(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	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BEAT・谷内(予約)		12:30	12:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・LiveR(予約)						12:30				12:40(10分)ジムスモ/みんなで作るストレッチ	12:30
13:00			13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・LiveR(予約)		13:00					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/骨盤エクササイズ・瀧下(予約)		12:55(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・LiveR(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)健康太極拳・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・瀧下(予約)		13:50(40分)CSLive/シェイプバンプ・LiveR(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・坂目(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/パワーヨガ・CSLiveR(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/お慶シェイプ			17:30
18:00					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			19:20(40分)シンプルエアロ・津田(予約)	19:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	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 TRAINING・LiveR(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)	19:30					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BEAT・清水(予約)		20:15(30分)エアサイクルフィットネス/スモラット・谷内(予約)		20:25(30分)シェイプ/POWERR・LiveR(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	スタジオ	ジム	曜日