## セントラルフィットネスクラブ流山 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 >

< スタジオ >																	
曜日	スタジオ	9 <u>7</u>	スタジオ	<b>ジム</b>	曜日	スタジオ	<u>₽</u>	スタジオ	27 Z	スタジオ	<u> </u>	曜日	スタジオ	\$77	スタジオ	9 <u>7</u>	曜日
08:00	2224	7_	7,774	72	08:00	7,774	7-	7,774	,,,		7-	08:00	7,774	/-	7,774	-	08:00
			1									-1				1	-
08:30					08:30							08:30					08:30
													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]		
09:00		ļ	09:10(5分)みんなで体操・[予約] 		09:00			09:10(5分)みんなで体操[予約]				09:00			-		09:00
09:30		l			09:30	09:30(40分)シンプルエアロL ow・中島[予約]	09:40(10分)ジムスモ/みんなでストレ:	v 09:30(30分)モビリティストレッ チ・長嶋[予約]		09:30(40分)CSLive/スムース&ヒー! ング・LiveIR[予約]	J 09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	09:30	1		-		09:30
		l	-			ow·中島[予約]	7	チ・長嶋[予約]		39 · LiveIH( 9/8)]		-	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]	,	
10:00					10:00							10:00	ール【スクール】		ール(初光)(スクール)		10:00
			10:20(40分)シンプルエアロL ow・千葉[予約]					10:20(40分)シンプルエアロ +筋トレ10・澤野[予約]							]		
10:30		ļ		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10:30	10:40(40分)ピラティス・安立 [予約]	10:40(10分)シムスモ/お腹シェイフ	_	10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッ チ	10:30(40分)シェイプバンプ 斑目[予約]	<ul><li>10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレチ</li></ul>	10:30		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	-	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10:30
11:00			-		11:00	•						11:00	11:05(40分)シンプルエアロ・ 小濱[予約]	1	11:05(40分)シンプルエアロ・ 中島[予約]		11:00
11.00		l	- 11:15(40分)ZUMBA(R)・須 - 藤[予約]		1			11:15(40分)からだ元気・長嶋 [予約]					小濱[予約]		中島[予約]		
11:30			滕[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッ チ	11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)·田 中[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	- 【予約】	11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	11:40(40分)ラテンファン・須藤[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:30	i	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレ: チ	1	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:30
						T. F #93				- Weef 1, 403							
12:00			40.45(00/)\=- (1.77660		12:00			12:10(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・LiveIR[予約				12:00	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
12:20			12:15(30分)ファイトアタックB EAT・谷内[予約]		12-20	12:40(40 42)CSL ive /3:44		-				12.20		<b>.</b>		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレ:	7 12:20
12.00		l	-		12.00	12:40(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・LiveIR[予約]				12:50(40分)ヨガ・大倉[予約]	<b>-</b>	12.00			12:55(40分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・LivelR[予約]	<i>F</i>	- 12.00
13:00			13.00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LiveIR[予約]	·	13:00	†	<b></b>	13:10(40分)ヒップホップ・海 東[予約]				13:00	13:05(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・瀬下[予約]	<b>†</b>	19F/E9J94J-LIWER(P#)		13:00
			-					果[ア杉]		•		-	盛エクサザイス・湖下「下お」				
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
			13:45(40分)ヨガ・中島[予約]					44.0F(40./\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		4400(40(1))) > = = = = = =			4405(40())=> 12#		13:50(40分)CSLive/シェイ プバンブ・LiveIR[予約]	·	
14:00		 	-		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・瀬下[予約]		-		14:00
14:30					14:30		l	-			<u>.</u>	14:30	1				14:30
			-												14:50(40分)オリジナルエアロ ・笠原[予約]	1	-
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]				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			15:50(40分)コンピネーション		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)STEP jam·期 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
			- 一ル(児童)[スクール]			ール(児童)[スクール]		- 一ル(児童)[スクール]					目[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	1				16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	7	16:30					16:30
	11 (3822/01)																
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/パワーライド・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/お腹シェイブ	1		17:30
17.00	ール(児童)[スクール]		-		17.00			-		17:45(90分)卓球(フリー)	<b>†</b>				†		- 17.00
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]		1		18:00	18:10(40分)シェイプパンプ・ 谷内[予約]				18:00
			18:15(60分)卓球(フリー)		<u> </u>								L				
18:30			-		18:30			_				18:30					18:30
10-00		 			10:00		<b>_</b>					10:00			<b></b>	ļ	10:00
10.00		l	-		10.00	19:20(40分)シェイプパンプ・ 佐藤(大)[予約]	1	-				10.00				<del> </del>	- 10.00
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	19:30	佐藤(大)[予約]	19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	19:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LiveIR[予約]	19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッ チ	19:30(40分)ZUMBA(R)·金 田[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	19:30			<b>†</b>	<del> </del>	19:30
					<u> </u>					mr1/#11							
20:00					20:00							20:00				ļ	20:00
20-20		ļ	20:25(40分)ヨガ・津田[予約]	ļ	20.20	20:15(30分)ファイトアタックB - EAT・清水[予約]	<b> </b>	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)シェイブパンプPOWER・I iveIR[予約]	-	20.20	<b></b>	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>	20-20
20:30		<del> </del>	-	<del> </del>	20:30		<del> </del>				<del> </del>	20:30		<del> </del>		<del> </del>	20:30
21:00			<u> </u>		21:00							21:00				<b>†</b>	21:00
																1	1
21:30					21:30							21:30					21:30
	スタジオ	276	スタジオ	ΩL		スタジオ	27	スタジオ	۵۲	スタジオ	27		スタジオ	۵۲	スタジオ	27	
曜日	A324	P VA	A994	火	曜日	A324	*	235/8		A37/4	<b>±</b>	曜日	A324	±	A37/4	B	曜日
												_					