セントラルフィットネスクラブ流山 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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

くスタジオ >

<u>くス</u>	ジオ>																
曜日	J	1		k	曜日	7		7			&	曜日		<u>t</u>		8	曜日
	スタジオ	ĐΔ	スタジオ	27		スタジオ	۵A	スタジオ	94	スタジオ	9A		スタジオ	276	スタジオ	ñγ	
08:00			l		08:00			L				08:00					08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
					1								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			09:10(5分)みんなで体操・[予約]	İ	09:00			09:10(5分)みんなで体操[予約]				09:00	-//[^/-//]		一ル(元重)「スタール」		09:00
			09:20(40分)ヨガ・千葉[予約]		İ							-					-
09:30					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/みんなでストレッ	09:30(30分)モビリティストレッ		09:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリ ング・LiveIR[予約]	09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	09:30	İ				09:30
						ow·中島[予約]	7	チ・長嶋[予約]		29 - ENRIN(9/8))		-	09:50(60分)キッズダンススク		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	09:50(60分)キッズダンススク ール[スクール]		- ール(幼児)[スクール]		10:00
10.00			10:20(40分)シンプルエアロ		10.00			10:20(40分)シンプルエアロ				- 10.00			-		- 10.00
10-20			10:20(40分)シンプルエアロL ow・千葉[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	10-20	10:40(40分)ピラティス・安立	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10:20(40分)シンプルエアロ +筋トレ10・澤野[予約]	10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレ:	10:30(40分)シェイプパンプ・	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッ	10-20	ł	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	+	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10-20
10.00					10.00	10:40(40分)ピラティス・安立 [予約]		+	チ	10:30(40分)シェイプパンプ・ 斑目[予約]	チ	- 10.00					- 10.00
11.00					11:00							11.00	11:05(40公)といずルエマロ・	1	11:05(4042)322711.770		11:00
11:00			11.15/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		11:00			11.15(40(2))かと北二年 - 巨線				- 11:00	11:05(40分)シンプルエアロ・ 小濱[予約]		11:05(40分)シンプルエアロ・ 中島[予約]		- 11:00
			11:15(40分)ZUMBA(R)·須 藤[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッ		44 40/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:15(40分)からだ元気・長嶋 [予約]	11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	44 40(40(1) = = > = -> . (5	11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		ļ.	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッ		11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	
11:30				11:40(10万)シエスモ/ おんな Cストレッ チ	11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)·田 中[予約]	11x0(10))>11x=/9x0/4 CMFD		1140(1037)2MAE/ABB2117	11:40(40分)ラテンファン・須藤[予約]	1130(103)>11XE/8X0Q CBFD	11:30		#	1	11:40(103) > 22 X E/ 69 A/G CB(FD	11:30
			 									ļ					ļ
12:00					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
			12:15(30分)ファイトアタックB EAT・谷内[予約]				,	1		_	ļ			 			4
12:30					12:30	12:40(40分)CSLive/シェイ ブバンプ・LiveIR[予約]						12:30	<u> </u>		<u> </u>	12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:30
										12:50(40分)ヨガ・大倉[予約]							
13:00			13:00(30分)CSLive/X—CORE DA NCING·LiveIR[予約]		13:00			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]		13:00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・LiveIR[予約]		13:00
					İ			- AL 7 433			İ		m->>> 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1× 1×	[
13:30					13:30	13:40(40分)シンプルエアロ +筋トレ10・大倉[予約]		İ				13:30	İ				13:30
			13:45(40分)ヨガ・中島[予約]		İ	+筋トレ10・大宮(予約)						-			13:50(40分)CSLive/シェイ プパンプ・LiveIR[予約]		-
14:00					14:00	1		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]		- ブバンブ・LiveIR[予約]		14:00
					İ			澤 予約]		. +筋トレ10・津田[予約]		-1	エアロ・瀬下[予約]				-
14:30					14:30			†				14:30	İ				14:30
												-			14:50(40分)オリジナルエアロ ・笠原[予約]	t	-
15:00					15:00	15:00(60分)キッズ体育スク		15:00(60分)キッズ体育スク				15:00	15:10(40分)ヨガ・安立[予約]	T	笠原[予約]		15:00
10.00					10.00	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]				-			-		- 1
15-20	15:30(60分)キッズ休音スク				15-20	1		+			 	15:20	ł				15:20
10.30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				10.30							10.30			15:50(40公)コンピネーション		- 10.30
10.00			16-00(60公) キップ休舎フカ		10.00	16:00(60公) セップ 休幸 フカ		16:00(60公) キップ休舎フク				10.00	18:10/2042\STED iom.IB		15:50(40分)コンビネーション ステップ・笠原[予約]		10.00
10:00			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]				10:00	16:10(30分)STEP jam·瑚 目[予約]				- 10:00
	40.00(00.4) + = 44.96 = 4.									40.00(00(1))#=*#* = = #				l			
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
]									1		ļ
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
										17:45(90分)卓球(フリー)							
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]]		18:00	18:10(40分)シェイプパンプ・ 谷内[予約]	L			18:00
			18:15(60分)卓球(フリー)										I				
18:30					18:30]				1		18:30]			T	18:30
			1					1		1	İ					1	1
19:00			1		19:00					1	Ī	19:00	1		1	1	19:00
						19:20(40分)シェイプパンプ・ 佐藤(大)[予約]		İ			1		İ	İ	1	İ	1
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(天)[李豹]	19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	19:30(30分)CSLive/X—CORE DA NCING-Live/F等約1	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	1		†	t	19:30
			津田[予約]					Essent (yeg)		出し予約」					1	t	1
20:00					20:00		L					20:00			t	t	20:00
			20:25(40分)ヨガ・津田[予約]			20:15(30分)ファイトアタック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・L ivelR(予約)		-					1
20:30			1		20:30	20:15(30分)ファイトアタックB EAT・清水[予約]		ソヘムフ1ト・BML予約」		rveir(7 #)	l	20:30			 	 	20-30
			1				L					-				 	-
21.00					21.00							21.00					21.00
21:00					21:00							21:00					- 21:00
04.00					04.00							04.60					-
21:30					21:30							21:30					21:30
-	スタジオ	27	スタジオ	27	000 F2	スタジオ	ar	スタジオ	- 27	スタジオ	27	100 170	スタジオ	27	スタジオ	37	
曜日		1	,	ζ	曜日	1		7	·	1	<u> </u>	曜日		L			1 1 E