

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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	水	木	金	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
08:00			08:00			08:00		08:00
08:30			08:30			08:30		08:30
09:00	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	08:50(60分)キッズダンススクール[スクール]	08:30
09:30	09:20(40分)ヨガ・千葉[予約]	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/みんなでストレチ- チ・長崎[予約]	09:30(30分)モビリティストレッチ- チ・長崎[予約]	09:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]	09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	09:30
10:00	10:20(40分)シンプルエアロL ow・千葉[予約]	10:00		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/お腹シェイプ	10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ- チ・谷内[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ- 谷内[予約]	10:00
10:30	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	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10:30(40分)シェイプパンプ・ +筋トレ10・津野[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ- 谷内[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10:30
11:00	11:15(40分)ZUMBA(R)・須 藤[予約]	11:00		11:15(40分)からだ元気・長崎		11:05(40分)シンプルエアロ 小瀬[予約]	11:05(40分)シンプルエアロ 中島[予約]	11:00
11:30	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレチ- チ[予約]	11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)・田 中[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレチ- チ[予約]	11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:40(10分)ラテンファン・須 藤[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレチ- チ[予約]	11:30
12:00	12:15(30分)フィートアタックB EAT・谷内[予約]	12:00		12:10(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT-LiveR[予約]		12:00(40分)エアロサーキット ・小瀬[予約]	12:00(40分)ヨガ・中島[予約]	12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・LiveR[予約]	12:30			12:50(40分)ヨガ・大倉[予約]	12:30		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレチ- チ[予約]
13:00	13:00(30分)CSLive/X-CORE DA NCING-LiveR[予約]	13:00		13:10(40分)ヒップホップ・海 東[予約]		13:00(40分)*クラブ限定・春 季エクササイズ・瀬下[予約]	13:00(30分)CSLive/ビューティプロ セクト・オンライン-LiveR[予約]	13:00
13:30	13:45(40分)ヨガ・中島[予約]	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		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・津野[予約]	14:00(40分)コンビネーション エプロ・瀬下[予約]	13:50(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・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(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
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(30分)CSLive/X-CORE DA NCING-CSLiveR[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(40分)エアサイクルフィットネス リスマライド・谷内[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			17:45(90分)卓球(フリー)	17:30	17:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	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]		18:00(40分)シェイプパンプ・ 佐藤[予約]		18:00
18:30	18:15(60分)卓球(フリー)	18:30				18:30		18:30
19:00		19:00				18:00		19:00
19:30	19:30(40分)シンプルエアロ 津田[予約]	19:30	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレチ- チ・NCING-LiveR[予約]	19:40(30分)CSLive/X-CORE DA NCING-CSLiveR[予約]	19:40(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]		20:15(30分)ファイトアタックB EAT・清水[予約]		20:15(30分)エアサイクルフィットネス/ リスマライド・谷内[予約]	20:15(30分)シェイプパンプPOWER-L iveR[予約]	20:30	20:30
21:00			21:00			21:00		21:00
21:30			21:30			21:30		21:30
曜日	月	火	水	木	金	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