

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2026年05月 -

11日(月)、25日(月)は休館日です。

4日(月)、18日(月)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	水	木	金	土	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
08:00							
08:30							
08:00		08:10(5分)みんなで体操・塩風呂[予約] 08:20(40分)ヨガ・千葉[予約]		08:10(5分)みんなで体操・塩風呂[予約] 09:20(40分)ZenYoga・長崎[予約]		08:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
08:30			09:30(40分)シンプルエアロロウ・中島[予約]	09:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	09:30(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・Live[R][予約]	09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	
10:00		10:20(40分)シンプルエアロロウ・千葉[予約]		10:20(40分)シンプルエアロロウ・中島[予約]		09:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
10:30			10:40(40分)ピラティス・安立	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	10:30(40分)シェイプアップ・谷内[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	
11:00		11:15(40分)ZUMBA(R)・須藤[予約]		11:15(40分)からだ元気・長崎[予約]		11:05(40分)シンプルエアロ・中島[予約]	
11:30			11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ
12:00		12:15(30分)フィットアタックB EAT・谷内[予約]		12:10(40分)CSLive/ホワイトアタックB EAT・Live[R][予約]		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]
12:30			12:40(40分)CSLive/シェイプアップ・Live[R][予約]		12:50(40分)ヨガ・大倉[予約]		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ
13:00				13:10(40分)CSLive/Lati Labi・Live[R][予約]		13:05(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・瀧下[予約]	13:00(30分)CSLive/ニューチャレンジ・アームズ&バックシン・Live[R][予約]
13:30		13:45(40分)ヨガ・中島[予約]		14:05(40分)健康太極拳・矢澤[予約]	14:00(40分)シンプルエアロ・中島[予約]	14:05(40分)コンピネーションエアロ・瀧下[予約]	13:50(40分)CSLive/フィールヒリアティス・Live[R][予約]
14:00							14:50(40分)オリジナルエアロ・笠原[予約]
15:00				15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(40分)ヒップホップ・海東[予約]	15:10(40分)ヨガ・安立[予約]	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:30(40分)コンピネーションステップ・笠原[予約]
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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・Live[R][予約]	
16:30	16:30(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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(40分)エアサカケフィットネス・リズムラウンジ・谷内[予約]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					17:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプアップ	
18:00		18:15(60分)卓球(フリー)		18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			
18:30					18:15(60分)卓球(フリー)		
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/お腹シェイプアップ		19:30(20分)CSLive/X-CORE TRAINING・Live[R][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
20:00		20:25(40分)ヨガ・津田[予約]					
20:30				20:15(30分)エアサカケフィットネス・リズムラウンジ・谷内[予約]	20:25(30分)シェイプアップPOWER・Live[R][予約]		
21:00							
21:30							