

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2026年10月 -

8日(月)、12日(月)、19日(月)、28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		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	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
09:00			09:10(5分)みんなで作る・塩・塩(予約)		09:00			09:10(5分)みんなで作る・塩・塩(予約)				09:00	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[スクール]			09:00
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		09:20(40分)ZenYoga・長崎(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/お腹シェイプアップ	09:30	09:50(60分)キッズダンススクール[スクール]					09:30
10:00					10:00							10:00						10:00
10:30			10:20(40分)シンプルエアロLow・千葉(予約)	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)ジムスモ/お腹シェイプ		10:20(40分)シンプルエアロ・厚野(予約)	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・谷内(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/お腹シェイプ		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	10:30	10:30
11:00					11:00							11:00	11:05(40分)シンプルエアロ・小沢(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・長崎(予約)	11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:40(40分)ラテンファン・張(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・小沢(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)			12:15(30分)エアサキフルフィットネス・リズムライド・佐藤(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	12:30
13:00			13:00(30分)CSLive/X-CORE・DAICHI(予約)		13:00				13:10(40分)CSLive/Lati Lab・塩島(予約)			13:00	13:05(40分)*クラブ限定/常量エクササイズ・減下(予約)		13:00(30分)CSLive/ボディメイクレニニングCSLive(予約)			13:00
13:30					13:30	13:40(40分)シンプルエアロ・大倉(予約)						13:30				13:50(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive(予約)		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	14:05(40分)コンビネーションエアロ・高下(予約)					14:00
14:30					14:30							14:30				14:50(40分)オリジナルエアロ・笠原(予約)		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)ヒップホップ・海東(予約)	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)コンビネーションステップ・笠原(予約)		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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00	16:10(30分)CSLive/X-CORE・TRADING・LiveR(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						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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00	17:00(40分)エアサキフルフィットネス・リズムライド・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							17:30			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	18:10(40分)シェイプバンプ40・工藤(予約)					18:00
18:30			18:15(60分)卓球(フリー)[予約]		18:30						18:15(60分)卓球(フリー)	18:30						18:30
19:00					19:00							19:00						19:00
19:30					19:30	19:20(40分)シェイプバンプ・谷内(予約)	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		19:00(30分)CSLive/X-CORE・TRADING・塩島(予約)			19:30	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
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)			20:10(30分)エアサキフルフィットネス・リズムライド・谷内(予約)	20:25(30分)シェイプバンプPOWER・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	曜日	スタジオ	ジム	曜日
	月		火			水		木		金			土			日		