セントラルフィットネスクラブ流山 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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		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	08:50(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]		08:30
09:00			09:10(5分)みんなで体操・塩島[予約]		09:00			09:10(5分)みんなで体操・塩島[予約]				09:00					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・中島[予約]	09:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	09:20(40分)ZenYoga・長嶋[予約]		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・塩島	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・澤野[予約]	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・谷内[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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
11:00					11:00			11:15(40分)からだ元気・長嶋[予約]				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
11:30			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		11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	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		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/みんなで筋トレ	11:30
12:00					12:00			12:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[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
12:30			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・LiveIR[予約]				12:50(40分)ヨガ・大倉[予約]		12:30				12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:30
13:00			13:00(30分)CSLive/X一CORE DANCING・LiveIR[予約]		13:00			13:10(40分)CSLive/Lati Lati・塩島[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/ボディメイクトレーニング・CSLive[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・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					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・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							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一CORE TRAINING・LiveIR[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)エアサイクルフィットネス/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			18:15(60分)卓球(フリー)[予約]		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]		18:15(60分)卓球(フリー)		18:00	18:10(40分)シェイプバンプ40・工藤[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00			19:00(30分)CSLive/X一CORE TRAINING・塩島[予約]				19:00					19:00
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	19:20(40分)シェイプバンプ・谷内[予約]	19:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		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					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]		20:15(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)シェイプバンプPOWER・LiveIR[予約]		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/19 16:52:15