

セントラルフィットネスクラブ市川 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
 29日(火)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 | | 曜日 | 水 | | 木 | | 金 | | 曜日 | 土 | | 日 | | 曜日 |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------|------|----|--|--------------------------------------|--|---------------------------------|-------|--|---------------------------------|------|--------------------------------------|-------|
| 時刻 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 時刻 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 時刻 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 時刻 |
| 09:00 | 09:00(40分)CSLive/ヨガ[定員] | | 09:00(40分)CSLive/ピラティス[定員] | | 09:00 | | | 09:00(15分)フレックスストレッチ・川村[定員] | | 09:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-REC[定員] | | 09:00 | | | | | 09:00 |
| 09:30 | | 09:30(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | | | 09:30 | | | 09:30(30分)Fit Fun・新井[定員] | | | | 09:30 | | | | 09:40(40分)ヒップホップ・TS UJI[定員] | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(80分)フラスクール[スクール][定員] | 10:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 10:10(40分)シェイブハンパ本間[定員] | 10:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 10:00 | | | 10:10(40分)クラブ限定/バレットン・平山[定員] | | 10:10(40分)コンピネーションエアロ・大内[定員] | | 10:00 | 10:00(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[定員] | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:30 | | | | | | | 10:30 | | | | 10:40(30分)ビューティプロジェクト-SHISEI-REC[定員] | 10:30 |
| 11:00 | | | 11:00(40分)健康太極拳・堀[定員] | 11:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 11:00 | | | 11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[定員] | | 11:05(40分)ヒップホップ・TS UJI☆[定員] | | 11:00 | 11:00(40分)シェイブハンパ・橋本[定員] | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | 11:30 | | | | | | | 11:30 | | | | 11:30(40分)ヨガ・石川[定員] | 11:30 |
| 12:00 | 11:45(40分)ZUMBA(R)・平山[定員] | 12:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 12:00(40分)シンプルエアロ・橋本[定員] | | 12:00 | | | 12:00(40分)オリジナルエアロ・宮本[定員] | 12:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 12:00(40分)ヨガ・鳥居[定員] | | 12:00 | 12:00(40分)ファイトアタックP RO・落合[定員] | | | | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(40分)健美操・鈴木[定員] | | | | 12:30 | | | | | | | 12:30 | 12:30(10分)ジムスモ/お昼シェイブ橋本[定員] | 12:30(40分)コンピネーションエアロ・橋本[定員] | | | 12:30 |
| 13:00 | | | 13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・橋本[定員] | | 13:00 | | | 13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員] | | 13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・本間[定員] | | 13:00 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:40(40分)シンプルエアロ・戸崎[定員] | | | | 13:30 | | | | | | | 13:30 | 13:45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・落合[定員] | | | 13:30(40分)シェイブハンパ・高木[定員] | 13:30 |
| 14:00 | | 14:10(10分)フレックスストレッチ・川村[定員] | 14:00(40分)ZUMBA(R)・壺代[定員] | | 14:00 | | | 14:10(40分)ファイトアタックB EAT・落合[定員] | | 14:10(40分)シェイブハンパ・高木[定員] | | 14:00 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:40(40分)ワークアウトヨガ・落合[定員] | | | | 14:30 | | | | | | | 14:30 | 14:25(40分)パワーヨガ・川辺[定員] | | | 14:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・本間[定員] | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:00(40分)サーキットトレーニング・阿部[定員] | | 15:00 | | | 15:10(40分)ヨガ・岩崎[定員] | | | | 15:00 | | | | | 15:00 |
| 15:30 | 15:40(40分)クラブ限定/体幹トレーニング・廣瀬[定員] | | | 15:40(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 15:30 | | | | | | | 15:30 | 15:25(30分)CSLive/ボディメイクレニエーターREC[定員] | | | 15:30(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 15:30 |
| 16:00 | | | 16:00(40分)コンピネーションステップ・阿部[定員] | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | 16:00(40分)ジャズダンス・小林[定員] | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(120分)キッズダンススクール[スクール][定員] | | | | 16:30 | | | 16:30(130分)キッズヒップホップスクール[スクール] | | 16:30(120分)キッズダンススクール[スクール][定員] | | 16:30 | | | | 16:40(10分)ジムスモ/お昼シェイブ橋本 | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)CSLive/シェイブハンパREC[定員] | | 19:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員] | | 19:00 | | | 19:00(40分)ファイトアタックP RO・落合[定員] | | 18:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・落合[定員] | 19:00(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 19:00 | 19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員] | 19:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[定員] | 20:10(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・堀[定員] | | 20:00 | | | 20:00(30分)シェイブハンパPOWER・落合[定員] | 20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・落合[定員] | 20:00(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ(複数定員) | 20:00 | 20:00 | 19:45(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員] | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員] | | 21:00(40分)シェイブハンパ40・橋本[定員] | | 21:00 | | | 20:50(40分)フィールヨガ・高木[定員] | | 21:05(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-REC[定員] | | 21:00 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 |