

セントラルフィットネスクラブ市川 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
13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 >

	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	
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(10分)フレックスストレッチ・田村[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/みんなでストレッチ・落合[定員]			09:30			09:20(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/肩こり予防・新井[定員]	10:10(40分)シェイブパンプ・本間[定員]	10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・山崎	10:00			10:10(40分)*クラブ限定/バレットン・平山[定員]		10:10(40分)コンビネーションエアロ・大内[定員]		10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]				10:00
10:30					10:30							10:30				10:40(30分)CSLive/ピラティス/プロジェクト/ヒップライン-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/みんなでストレッチ・高橋[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]	11:10(10分)ジムスモ/バランスボール・本間[定員]	11:00	11:00(40分)シェイブパンプ・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]		12:00(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/みんなでストレッチ・高橋[定員]	12:00(40分)ヨガ・島根[定員]		12:00	12:00(40分)ファイトアタックPRO・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/お腹シェイプ・橋本[定員]		12:30(40分)コンビネーションエアロ・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・戸ヶ崎[定員]				13:30							13:30		13:15(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)シェイブパンプ・高木[定員]	13:30
14:00		14:10(10分)フレックスストレッチ・田村[定員]	14:00(40分)ZUMBA(R)・墨代[定員]		14:00			14:10(40分)ファイトアタックB/EAT・落合[定員]		14:15(40分)シェイブパンプ・高木[定員]		14:00		14:25(40分)パワーヨガ・川辺[定員]			14:00
14:30	14:40(40分)ワークアウトヨガ・落合[定員]				14:30							14:30				14:35(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]			15:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・高橋[定員]	15:30							15:30					15:30
16:00			16:00(40分)コンビネーションステップ・阿部[定員]		16:00							16:00				15:45(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				16:45(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	16:30
17:00					17:00							17:00					
17:30					17:30							17:30					
18:00					18:00							18:00					
18:30					18:30							18:30					
19:00	19:00(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]		19:00			19:00(40分)ファイトアタックPRO・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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[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/バランスボール・青瀬[定員]			19:00
19:30					19:30							19:30					
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]		20:05(40分)フィールヨガ・高木[定員]		20:00			20:00(30分)シェイブパンプPOWER・落合[定員]		20:00(40分)コンビネーションステップ・宇田川[定員]		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					
21:00	21:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]		21:00(40分)シェイブパンプ・橋本[定員]		21:00			20:50(40分)CSLive/ヨガ[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					
	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