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

く スタジオ >

< スタジオ >	8		火	18 =		水		1	*		<u> </u>	10 E		ŧ		Я	10 m
スタジオ	276	スタジオ	27	PER	スタジオ	1	27	スタジオ	270	スタジオ	27 T	PRE I-I	スタジオ	27	スタジオ	27	PER
09:00 09:00(40分)CSLi 990(特別GBL) ve/ヨガ[定員] 90(特別 GBL)	ros4	09:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	r	09:00					09:00(10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E EAT・REC[定員]		09:00					09:00
	09:20(10分)ジムスモ/みんなでストレ・ チ・落合[定員]	7 70290						09:20(30分)Fit Fun·新井 [定員]									
09:30				09:30								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 クール][定員]	[ス 10:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・新打 [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/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC[定員]		10:30
11:00		11.00(40公)健康士拉类,组	11-10/10分号 フェ/みくたで終し、	44.00				11.00(404)/CCI : /ピラニ /		11.05(404)km3+m3.TC	11:10(10分)おんフモ/パランフボール	11.00	11.00(404) \$.= \7 \6 \7 . 7 .		-		11.00
11:00		- [定員]	11:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレー 高横(定員)	11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティ ス・LIVE[定員]		- UJI☆[定員]	11:10(10分)ジムスモ/パランスポール 本間[定員]	11:00	11:00(40分)シェイブパンブ・ 橋本[定員]				- 11:00
11:30		-	<u></u>	11:30					<u> </u>	-		11:30		1	11:30(40分)ヨガ・石川[定員]		11:30
11:45(40分)ZUMBA(R	·平	-		11.50								- 11.50					- 11.50
11:45(40分)ZUMBA(R 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	12·10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ 山崎[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
		- 橋本[定員]						·宮本[定員]	四号(走見)	†			RO·落合[定員]				~
12:30 12:40(40分)健美操·鈴木 員]	[定			12:30								12:30		12:30(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・村大「宋昌」	** 12:30(40分)コンビネーション エアロ・橋本[定員]		12:30
員]		-		1										A(KR)	■エアロ・橋本[定員]		-
13:00		13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・橋本[定員]	7	13:00				13:10(40分)CSLive/エアサ		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]	1	13:00					13:00
		1						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]					13:15(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・落合[定員]	1			1
13:30 13:40(40分)シンブルエフ 戸ヶ崎[定員]	о.			13:30								13:30			- 13:30(40分)シェイブパンプ・ - 高木[定員]		13:30
)															- 同小区员		
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) · 臺 代[定員]		14:00				14:10(40分)ファイトアタックB - EAT・落合[定員]				14:00					14:00
		NOCEC						- Matical		14:15(40分)シェイブパンプ・ 高木[定員]			14:25(40分)パワーヨガ・川辺 [定員]				
14:40(40分)ワークアウト · 落合[定員]	ヨガ			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
		-													[定員]		
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
			International Control of Control										15:25(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング・REC[定員]				
15:40(40分)クラブ限定/ トレーニング・廣瀬[定員]	K \$P\$		Table 1 State Table 1 State	15:30								15:30		.	TE AECADA NASS NOT HE	15:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・山崎[定員]	15:30
4000		16.00(40(4))=2.15**		40.00				_				40.00			15:45(40分)ジャズダンス・小 林[定員]	山崎	40.00
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					16:00
18:30 16:30(120分)キッズダン	z z	-		18:30				16:30(130分)キッズトップホッ	I	16:30(120分)キッズダンスス		18:30					18:30
16:30 16:30(120分)キッズダン クール[スクール][定員]	```			10.30				16:30(130分)キッズヒップホッ ブスクール[スクール]		16:30(120分)キッズダンスス クール[スクール][定員]	}	10.30			16:45(40分)CSLive/ヨガ・R		- 10.30
17:00		-		17:00				-		+		17:00			16:45(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]		17:00
.,,,,,		-		1,,,,,,				-		1					-		- 17.00
17:30		-		17:30				-		-		17:30			+		17:30
		-		1				1		1							1
18:00				18:00				-		1		18:00					18:00
		†	<u> </u>					1		1	İ				T	<u> </u>	
18:30		1		18:30								18:30			1		18:30
										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 19:00(40分)CSLive/シェイプバ REC[定員]	ンブ・	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフ・ 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P RO・落合[定員]		[定員]	19:10(10分/ジムスモ/テューブエクササイズ・佐藤(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/バランスポール 斉幕[定員]			19:00
19:30				19:30								19:30					19:30
													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 20:00(40分)コンビネーシェアロ・宇田川[定員]	ョン	20:05(40分)フィールヨガ・高 - 木[定員]		20:00				20:00(30分)シェイブパンブP OWER・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					20:00
	_	-									_				.		1
20:30			4	20:30				20-50(404)-CCI : /3-1/5=	ļ 	 	 	20:30	ļ	 	-	 	20:30
01-00 21-00(404)/CCI :: /I-2=	7	21:00(4045)8:= /= /= /85:=		01.00				20:50(40分)CSLive/ヨガ[定 員]		21-05(404) CC :/ 7/		01.00					01.00
21:00 21:00(40分)CSLive/ピラス・REC[定員]	/1	21:00(40分)シェイプパンプ・ - 橋本[定員]		21:00				.	 	21:05(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC[定員]	 	21:00			-		21:00
21:20		-		21:20				-	l	.	 	21-20			+		21-20
21.00		-		21:30						-		21:30					21:30
スタジオ	27	スタジオ	27		スタジオ		9 <u>7</u>	スタジオ	27	スタジオ	27		スタジオ	27	スタジオ	27	
ME APPA	A STATE OF THE STA	~>>4	火	曜日	~224	*			*		*************************************	曜日		± 24	~22A		贈目
	**		•	-		7,1						-					-