

## セントラルフィットネスクラブ市川 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30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	水	木	金	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
09:00	09:00[40分]CSLive/ヨガ・アロマ[定員] 09:20[10分]ジムモ/みんなでストレッチ・落合[定員]	09:00[40分]CSLive/ピラティス[定員] 09:20[10分]ジムモ/みんなでストレッチ・落合[定員]	09:00		09:00[10分]フレックスストレッチ・川村[定員]	09:00		09:00
09:30				09:30[30分]Fit Fun・新井[定員]			09:30	
10:00	10:10[40分]フラスクール[スクール][定員] 10:10[10分]ジムモ/肩こり予防・新井[定員]	10:10[40分]シェイプパンプ・チ・山崎 10:10[10分]ジムモ/みんなでストレッチ・落合[定員]	10:00		10:10[40分]*クラブ限定/バレトン・平山[定員]	10:00	10:00[40分]コンビネーションエアロ・大内[定員]	10:00
10:30							10:30	
11:00		11:00[40分]健康太極・堀[定員]	11:10[10分]ジムモ/みんなで筋トレ[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・TSUJITA[定員]	11:00[10分]ジムモ/バランスボール・木間[定員]	11:00
11:30							11:30	11:30[40分]ヨガ・石川[定員]
11:45[40分]ZUMBA (R)・平山[定員]								11:30
12:00		12:00[40分]シンプルエアロ・横本[定員]	12:00		12:00[40分]オリジナルエアロ・宮本[定員]	12:00[40分]ヒップホップ・木間[定員]	12:00[40分]ファイタック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[10分]ジムモ/お腹シェイプ・横本[定員]
13:00	13:00[40分]アンクショナルトレーニング・横本[定員]	13:00		13:10[40分]CSLive/エアライフル・フィットネス・リズムライド・本間[定員]	13:10[40分]エアサイクル・フィットネス・リズムライド・落合[定員]	13:00	12:30[40分]コンビネーションエアロ・横本[定員]	12:30
13:30	13:40[40分]シンプルエアロ・戸ヶ崎[定員]		13:30				13:30[40分]シェイプパンプ・高木[定員]	13:30
14:00	14:10[10分]フレックスストレッチ・川村[定員]	14:00[40分]ZUMBA (R)・堀代[定員]	14:00	14:10[40分]ファイタックP-EAT・落合[定員]	14:15[40分]シェイプパンプ・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				14:35[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	15:25[40分]CSLive/ボディマイクライニング・REC[定員]	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				15:30[10分]ジムモ/みんなでストレッチ・山崎[定員]	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				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][定員]	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					
17:30			17:30					
18:00			18:00					
18:30			18:30					
19:00	19:00[40分]CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	18:10[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	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
19:30			19:30				19:30	
20:00	20:00[40分]コンビネーションエアロ・手田川[定員]	20:05[40分]フィールヨガ・高木[定員]	20:00	20:00[30分]シェイプパンプPOWER・落合[定員]	20:00[40分]コンビネーションステップ・手田川[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]シェイプパンプ・横本[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
21:30			21:30				21:30	
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
月	火	水	木	金	土	日	月	火