

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 >

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(40分)CSLive/ヨガ[定員]		08:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	08:00			08:20(30分)Fit Fun・新井[定員]		08:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-REC[定員]		08:00					08:00														
08:30		08:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・高根[定員]		08:30							08:30				08:40(40分)ヒップホップ・TS UJI☆[定員]	08:30														
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/隅こり予防・新井[定員]	10:10(40分)シェイブパンプ・本間[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・手田川[定員]				10:00														
10:30				10:30							10:30				10:40(30分)CSLive/ビジュアルプロジェクト/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]	11:00		11:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・高根[定員]	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/バランスポール・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・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/お腹シェイブ・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)アナンクシナルトレーニング・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	13:15(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・川村[定員]	14:00(40分)ZUMBA(R)・豊代[定員]	14:00			14:10(40分)ファイトアタックBEAT・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			15:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・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		15:50(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・山崎[定員]					15:30				15:45(40分)ジャズダンス・小林[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							16:00					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					17:00														
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]		19:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・落合[定員]	19:20(10分)ジムスモ/パワーヨガ/サイクス・橋本[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・橋本[定員]			19:00														
19:30				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・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			20:50(40分)CSLive/ヨガ[定員]				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					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														
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日