

セントラルフィットネスクラブ市川 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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 >

曜日	月	火	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
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(40分)CSLive/シンブルエアロ[定員]	09:00(10分)フレックスストレッチ・川村EAT-REC[定員]	09:00(40分)CSLive/ファイトアタックB	09:00		09:00
09:30			09:30				09:30		09:30
10:00	10:10(30分)フラスクール[スクール][定員]	10:10(40分)シェイプパンプ・本間[定員]	10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・山崎	10:10(40分)*クラブ限定/バレトン・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(40分)コンビネーションエアロ・平田川[定員]	10:00		10:00
10:30			10:30				10:30		10:30
11:00		11:00(40分)健康太極・堀[定員]	11:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・高橋[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・TSUJITA[定員]	11:10(10分)ジムスモ/パランドボール・木間[定員]	11:00(40分)シェイプパンプ・橋本[定員]		11:00
11:30			11:30				11:30	11:30(40分)ヨガ・石川[定員]	11:30
11:45(40分)ZUMBA (R)・平山[定員]									
12:00		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]	12:00(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(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(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]
13:00	13:00(40分)ア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/リズムライド・本間[定員]	13:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高木[定員]	13:00	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]		13:00
13:30	13:40(40分)シンプルエアロ・戸ヶ崎[定員]		13:30				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)ファイトアタックB-EAT-落合[定員]	14:10(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				14:30	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/ホリティケーニング・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				15:30	15:30(10分)ジムスモ/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				16:00	16:45(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			16:30
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/シェイプパンプ・REC[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(40分)ファイトアタックP-RO-落合[定員]	19:00(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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・高木[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・平田川[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・平田川[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		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・橋本[定員]	21:00	21:00(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		21:30
曜日	月	火	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