

セントラルフィットネスクラブ市川 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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
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(40分)CSLive/シンブルエアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/フィットネス/エアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/フィットネス/エアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/フィットネス/エアロ[定員]
09:30							09:40(40分)ヒップホップ・TS UJI☆[定員]
10:00	10:10(80分)フラスクール[スクール][定員]	10:10(40分)シェイブハンパ本間[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/バレットン・平山[定員]	10:10(40分)コンピネーションエアロ・大内[定員]	10:10(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[定員]	10:40(30分)ビューティプロジェクト/レックグライム-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[山崎]	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]	11:00(40分)シェイブハンパ本間[定員]	11:00(40分)シェイブハンパ本間[定員]
11:30							11:30(40分)ヨガ・石川[定員]
12:00	11:45(40分)ZUMBA(R)・平山[定員]	12:00(40分)シンブルエアロ・橋本[定員]	12:00(40分)オリジナルエアロ・宮本[定員]	12:00(40分)オリジナルエアロ・宮本[定員]	12:00(40分)ヨガ・鳥居[定員]	12:00(40分)フィットアタックPRO・落合[定員]	12:00(40分)フィットアタックPRO・落合[定員]
12:30	12:40(40分)健美操・鈴木[定員]					12:30(10分)ジムスモ/お腹シェイブ橋本[定員]	12:30(40分)コンピネーションエアロ・橋本[定員]
13:00		13:00(40分)アンプシヨナルトレーニング[定員]		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]	13:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・本間[定員]		
13:30	13:40(40分)シンブルエアロ・戸崎[定員]					13:45(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)シェイブハンパ・高木[定員]
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)・壺代[定員]		14:10(40分)フィットアタックBEAT・落合[定員]	14:10(40分)シェイブハンパ・高木[定員]		
14:30	14:40(40分)ワークアウトヨガ・落合[定員]					14:25(40分)パワーヨガ・川辺[定員]	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]
15:00		15:00(40分)サーキットトレーニング・阿部[定員]		15:10(40分)ヨガ・岩崎[定員]			
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[山崎]			15:25(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング-REC[定員]	15:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[山崎]
16:00		16:00(40分)コンピネーションステップ・阿部[定員]					15:45(40分)ジャズダンス・小林[定員]
16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール][定員]			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]		
17:00							16:45(40分)CSLive/ヨガ-R-EC[定員]
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00(40分)CSLive/シェイブハンパ-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(40分)フィットアタック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(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[山崎]
19:30							
20:00	20:00(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[定員]	20:05(40分)フィールヨガ・高木[定員]		20:00(30分)シェイブハンパPOWER・落合[定員]	20:00(40分)コンピネーションステップ・宇田川[定員]	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]	
20:30							
21:00	21:00(40分)CSLive/ピラティス-REC[定員]	21:00(40分)シェイブハンパ・橋本[定員]		20:50(40分)CSLive/ヨガ[定員]	21:05(40分)CSLive/フィットアタックBEAT-REC[定員]		
21:30							