

セントラルフィットネスクラブ市川 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

3日(日)、4日(月)、5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
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/ファイアアタックB EAT-落合[定員]	09:00	09:00
09:30						09:30	09:30
10:00	10:10(80分)フラスクール[スクール][定員]	10:10(40分)シェイフパンク本間[定員]	10:10(40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)CSLive/シンブルエアロ+REC[定員]	10:00	10:00
10:30						10:30	10:30
11:00		11:00(40分)健康太極拳・松原[定員]	11:00(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☆(初級)[定員]	11:00	11:00
11:30						11:30	11:30
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)ヨガ・鳥居[定員]	12:00(40分)ファイアアタックPRO-落合[定員]	12:00	12:00
12:30	12:40(40分)健美操・鈴木[定員]					12:30	12:30
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]	13:15(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	13:00
13:30	13:40(40分)シンブルエアロ・戸ヶ崎[定員]					13:30	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)・壺代[定員]	14:10(40分)ファイアアタックB EAT-落合[定員]	14:10(40分)シェイフパンク・高木[定員]	14:25(40分)パワーヨガ・川辺[定員]	14:00	14:00
14:30	14:40(40分)ZenYoga・落合[定員]					14:30	14:30
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]			15:00	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(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ山崎			15:30	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
16:30	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]	16:30	16:30
17:00						17:00	17:00
17:30						17:30	17:30
18:00						18:00	18:00
18:30						18:30	18:30
19:00	19:00(40分)CSLive/シェイフパンク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)ファイアアタック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	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・宇田川[定員]	20:05(40分)フィールヨガ・高木[定員]	20:00(30分)シェイフパンク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]	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
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)シェイフパンク・橋本[定員]	20:50(40分)CSLive/ヨガ[定員]	21:05(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT-REC[定員]		21:00	21:00
21:30						21:30	21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日