

# セントラルフィットネスクラブ市川 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
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/シンプルエアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員]	09:00(40分)CSLive/フィットアタックB EAT-REC[定員]	09:00
09:30							09:40(40分)ヒップホップ・TS UJI☆(初級)[定員]
10:00	10:10(80分)フラスクール[スクール][定員]	10:10(40分)シェイブパンP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)CSLive/シンプルエアロ・REC[定員]	10:10(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[定員]	10:00
10:30							10:40(30分)CSLive/ビューティフルフィットネス&バックライン[REC][定員]
11:00		11:00(40分)健康体操・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
11:30							11:30(40分)シェイブパンP・橋本[定員]
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(40分)オリジナルエアロ・宮本[定員]	12:00(40分)ヨガ・島屋[定員]	12:00
12:30	12:40(40分)健美操・鈴木[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)ファンクショナルトレーニング[橋本]			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]	13:00
13:30	13:40(40分)シンプルエアロ・戸ヶ崎[定員]						13:30(40分)シェイブパンP・高木[定員]
14:00	14:00(10分)フレックスマストレッチ・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B EAT-落合[定員]	14:10(40分)シェイブパンP・高木[定員]	14:00
14:30	14:40(40分)ZenYoga・落合[定員]						14:25(40分)パワーヨガ・川辺[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]		15:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・本間[定員]
15:30	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]				15:45(40分)ジャズダンス・小林[定員]
16:00		16:00(40分)コンピネーションステップ・阿部[定員]					15:50(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[山崎]
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
17:00							16:45(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00(40分)CSLive/シェイブパンP・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
19:30							18:50(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[山崎]
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)シェイブパンP OWEER・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]	20:00
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P・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]	21:00
21:30							21:30