セントラルフィットネスクラブ市川 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、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		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	
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/シンプルエアロ[定員]	09:00(10分)フレックスストレッチ・川村[定員]	09:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]		09:00					09:00
09:30					09:30							09:30			09:40(40分)ヒップホップ・TSUJI☆（初中級）[定員]		09:30
10:00	10:10(80分)フラスクール[スクール][定員]		10:10(40分)シェイプバンプ・本間[定員]	10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・山崎	10:00			10:10(40分)＊クラブ限定/バレトン・平山[定員]		10:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]				10:00
10:30					10:30							10:30			10:35(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]		10:30
11:00			11:00(40分)健康太極拳・松原[定員]	11:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・高橋[定員]	11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[定員]		11:05(40分)ヒップホップ・TSUJI☆（初級）[定員]	11:10(10分)ジムスモ/バランスボール・本間[定員]	11:00	11:00(40分)CSLive/シェイプバンプ[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/みんなで筋トレ・山崎[定員]	12:00(40分)ヨガ・島居[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(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)ファ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/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	13:15(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)シェイプバンプ・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]		14:10(40分)シェイプバンプ・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)ZenYoga・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(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(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・高木[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			15:45(40分)ジャズダンス・小林[定員]	15:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・山崎	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/シェイプバンプ・REC[定員]		19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・笠倉[定員]		19:00			19:00(40分)ファイトアタック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]	19:10(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ・佐藤[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/バランスボール・齊藤[定員]			19:00
19:30					19:30							19:30	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]				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			20:00(30分)シェイプバンプPOWER・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]		20:00					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)CSLive/シェイプバンプ[定員]		21:00					21:05(40分)CSLive/Pilates Shape・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	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/30 17:48:56