

セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。  
 29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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ		スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ		スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ		
08:00					08:00							08:00					08:00	
08:30					08:30							08:30					08:30	
09:00					09:00							09:00				08:45(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00	
09:30					09:30							09:30	09:40(40分)ヨガ・岩木[定員]			09:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:30	
10:00					10:00							10:00				10:10(15分)CSLive/やさしい体操	10:00	
10:30	10:20(90分)ハレエスクール・岡田[スクール][定員]		10:40(40分)シンプルエアロ・岩木[定員]	10:40(40分)HOTヨガ・鈴木(香)[定員]	10:30	10:45(40分)コンピネーションエアロ・桜井[定員]	10:30(40分)フラエクササイズ・佐々木(博)[定員]	10:35(40分)シンプルエアロ・栗谷[定員]	10:20(90分)ハレエスクール・岡田[スクール]	10:30	10:40(40分)シェイフパンフ・佐藤[定員]	10:40(40分)ピラティス・岩木[定員]					10:30	
11:00	10:45(40分)ヨガ・樋口[定員]				11:00												11:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	11:00
11:30			11:35(40分)ピラティス・岩木[定員]	11:40(40分)*クラブ限定/太極舞・樋口[定員]	11:30	11:40(40分)ZUMBA(R)・赤津[定員]		11:30(40分)*クラブ限定/アロマヨガ・桜井[定員]				11:30	11:40(40分)ファイトアタックB EAT・佐藤[定員]			11:20(40分)シェイフパンフ・高橋[定員]		11:30
12:00	11:50(40分)シンプルステップ+筋トレ10・藤牧[定員]	12:00(40分)健康体操・樋口[定員]			12:00							12:00	11:40(30分)ピラティス/ボディメイク/岩木[定員]					12:00
12:30			12:30(40分)ステップサーキット・川上[定員]	12:40(90分)ハレエスクール・岡田[スクール][定員]	12:30	12:35(40分)ピラティス・岩谷[定員]		12:30(40分)シェイフパンフ・佐藤[定員]	12:25(40分)フラエクササイズ・佐々木(博)[定員]	12:30					12:20(40分)CSLive/フィットネス/山岡[定員]	12:20(40分)HOTフールヨガ・山岡[定員]	12:30	
13:00	12:45(30分)動きタイム・赤津[定員]				13:00							13:00	12:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]					13:00
13:30			13:15(40分)ZUMBA(R)・深作[定員]		13:30	13:30(40分)カラダデトックス原[定員]		13:25(40分)ファイトアタックB EAT・佐藤[定員]				13:30						13:30
14:00			13:30(40分)コンピネーションエアロ・桜井[定員]		14:00							14:00						14:00
14:30	14:25(40分)シンプルエアロ・赤津[定員]	14:25(40分)CSLive/ヨガ[定員]	14:25(40分)ヨガ・桜井[定員]	14:30(40分)ボディケアストレッチ・川上[定員]	14:30	14:25(40分)フイールピラティス・山岡[定員]		14:25(40分)健康体操・藤牧[定員]				14:30	14:00(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]					14:30
15:00					15:00							15:00						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30							15:30						15:30
16:00					16:00							16:00	15:45(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]			15:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[定員]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30							16:30	16:35(40分)ヨガ・矢野[定員]					16:30
17:00					17:00							17:00						17:00
17:30					17:30	17:15(60分)キッズチアダンススクール・児童クラス[スクール]						17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]					17:30
18:00	18:00(40分)シェイフパンフ・深作[定員]	18:10(30分)CSLive/HOTヨガ[定員]	18:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山岡[定員]		18:00	18:10(40分)HOTフイールヨガ・山岡[定員]						18:00						18:00
18:30					18:30	18:30(75分)キッズチアダンススクール・児童クラス[スクール]		18:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤[定員]				18:30	18:30(40分)ファイトアタックB EAT・深作[定員]					18:30
19:00			19:00(40分)ステップサーキット・岩木[定員]	19:10(40分)HOTヨガ・樋口[定員]	19:00							19:00						19:00
19:30	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[定員]				19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・龜山[定員]		19:20(40分)シンプルエアロ・栗谷[定員]	19:00(90分)ハレエスクール・成川[スクール]			19:30						19:30
20:00		20:10(40分)CSLive/ピラティス[定員]	20:10(40分)シェイフパンフ・高橋[定員]	20:10(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]	20:00	20:20(40分)ヨガ・藤牧[定員]						20:00						20:00
20:30	20:30(40分)ファイトアタックB EAT・深作[定員]				20:30	20:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・龜山[定員]		20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]				20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30