

セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21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 >

	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	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							09:30	09:40(40分)ヨガ・岩木[定員]				09:30
10:00					10:00							10:00		09:55(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ			10:00
10:30		10:20(90分)バレエスクール・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		10:30(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)バレエスクール・岡田[スクール]		10:30	10:40(40分)シェイプアップ・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	10:45(40分)コンビネーションエアロ・桜井[定員]						11:00				11:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[定員]	11:00
11:30	11:40(40分)シンプルステップ・藤牧[定員]		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]	11:45(40分)HOTヨガ・桜井[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)CSLive/シェイプアップ[定員]		11:30
12:00		12:00(40分)健康体操・樋口[定員]			12:00							12:00					12:00
12:30	12:35(30分)動きタイム・赤津[定員]		12:30(40分)ステップサーキット・川上[定員]	12:40(90分)有料セッション/バレエストレッチ・岡田[セッション][定員]	12:30	12:35(40分)ボディコアバランス・栗谷[定員]		12:30(40分)シェイプアップ・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/ファイトアタックBEAT[定員]	12:20(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]	12:30	
13:00					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	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]		13:15(40分)＊クラブ限定/太極舞・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(30分)フレックスストレッチ・鈴木(菜)[定員]		13:30		13:30(60分)有料セッション/ピラティスコンディショニング・婦人健康体操[セッション][予約]	13:30(40分)ピラティス・吉村[定員]	13:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	13:30	
14:00	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]		14:00	14:25(40分)フィールピラティス・山岡[定員]		14:25(40分)健康体操・藤牧[定員]			13:45(60分)有料セッション/ピラティスコンディショニング・婦人健康体操[セッション][予約]	14:00	14:00(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]				14:00
14:30				14:30(40分)ボディケアストレッチ・川上[定員]	14:30			14:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・藤原[定員]				14:30			14:30(40分)コンビネーションエアロ・吉村[定員]	14:30(30分)CSLive/Lati Lat[定員]	14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	15:00(30分)ファンクショナルトレーニング・鈴木(菜)[定員]			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[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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30			15:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		15:30
16:00					16:00	16:00(60分)キッズチアダンススクール・幼児クラス[スクール]						16:00	15:45(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]		16:00(90分)バレエスクール・成川[スクール]		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[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(60分)キッズダンススクール[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	16:35(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(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30	17:30(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]				17:30
18:00	18:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤原[定員]	18:10(30分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]	18:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・亀山[定員]		18:00		18:10(40分)HOTフィールヨガ・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		19:10(40分)HOTワークアウト・山岡[定員]	19:00(40分)ステップサーキット・藤牧[定員]	19:05(40分)ヨガ・樋口[定員]	19:00					19:00(90分)バレエスクール・成川[スクール]		19:00					19:00
19:30	19:20(40分)シェイプアップ・深作[定員]				19:30		19:20(40分)ZUMBA(R)・亀山[定員]	19:20(40分)シンプルエアロ・栗谷[定員]				19:30					19:30
20:00		20:10(40分)CSLive/ピラティス[定員]	20:10(40分)ファイトアタックPRO・上野[定員]	20:10(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]	20:00							20:00					20:00
20:30					20:30	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・上野[定員]	20:20(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・亀山[定員]					20:30					20:30
21:00	20:50(40分)ヒップホップ・宮南[定員]				21:00			20:50(40分)ヒップホップ・宮南[定員]				21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日