

# セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、22日(金)、29日(金)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		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			10:00(40分)CSLive/カラダデトックス	10:00(20分)CSLive/ボディメイク/ネスシリーズ	10:00		
10:30	10:45(40分)ヨガ・樋口[定員]		10:40(40分)シンブルエアロ・岩木[定員]	10:40(40分)HOTヨガ・鈴木[定員]	10:30	10:45(40分)コンディネーションエアロ・桜井[定員]	10:30(40分)フラエクササイズ・佐々木[定員]	10:35(40分)シンブルエアロ・実若[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)シェイプハンプ・佐藤[定員]	10:40(40分)ピラティス・岩木[定員]			10:30		
11:00					11:00							11:00			11:00(30分)CSLive/ボディメイク/レニック[定員]		11:00		
11:30	11:40(40分)シンブルステップ・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]		11:30(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/シェイプハンプ[定員]			11:30	
12:00		12:00(40分)健康体操・樋口[定員]			12:00		11:45(40分)HOTヨガ・桜井[定員]					12:00					11:45(30分)ジュニアプロフェクト/HIP-岩木[定員]	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/パレオストレッチ・岡田[セッション][定員]	12:30	12:35(40分)ボディコアバランス・坂谷[定員]		12:30(40分)シェイプハンプ・佐藤[定員]		12:25(40分)フラエクササイズ・佐々木[定員]		12:30		12:40(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]	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						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)コンディネーションエアロ・桜井[定員]				13:25(40分)ファイトアタックB EAT・佐藤[定員]		13:30			13:30(60分)有料セッション/レディスコンディネーション/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 FIG HTING[定員]	13:30	
14:00					14:00							14:00			14:00(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]			14:00	
14:30	14:25(40分)シンブルエアロ・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	14:30(40分)ボディコアストレッチ・川上[定員]				14:25(40分)健康体操・藤牧[定員]		14:30			14:30(40分)コンディネーションエアロ・吉村[定員]	14:30(30分)CSLive/Lati Lat[定員]	14:30		
15:00					15:00							15:00						15:00	
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			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)キッズアダンススクール・幼児クラス[スクール]						16:00			16:00(90分)ハレエスクール・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)キッズアダンススクール・児童クラス[スクール]						17:30			17:30(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]			17:30	
18:00	18:00(40分)ファンクショナルコンディネーション・藤牧[定員]	18:00(30分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]	18:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山岡[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	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
19:30	19:20(40分)シェイプハンプ・深作[定員]				19:30		18:20(40分)ZUMBA(R)・亀山[定員]	19:20(40分)シンブルエアロ・実若[定員]				19:30							19:30
20:00					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/SFRONG Nation TM・亀山[定員]					20:30							20:30
21:00	20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]				21:00			20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]				21:00							21:00
21:30					21:30							21:30							21:30