

# セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。  
 30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	
曜日	スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ	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	曜日	スタジオA	HOTスタジオ	スタジオA	HOTスタジオ	曜日	
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30					09:30							09:30	09:40(40分)ヨガ・岩木[定員]		09:40(40分)CSLive/シンブルエアロ		09:50(40分)CSLive/健康太極拳[定員]	09:30
10:00					10:00							10:00						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・栗原[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]	10:40(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]			10:30
11:00		10:45(40分)ヨガ・樋口[定員]			11:00		10:45(40分)コンピネーションエアロ・桜井[定員]					11:00						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 / 太極拳・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]	11:30(30分)ニューディプロシット/HI・藤本(崇)[定員]	11:30(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		11:45(40分)HOTヨガ・桜井[定員]					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・巖谷[定員]	12:30(40分)シェイプアップ・佐藤[定員]	12:30(40分)フラエクササイズ・佐々木(博)[定員]			12:30		12:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・藤本(崇)[定員]	12:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[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		13:15(40分) * クラブ限定 / 太極拳・深作[定員]	13:30(40分)コンピネーションエアロ・桜井[定員]		13:30		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/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)X-CORE DANCING[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/カラダデトックス[定員]	14:25(40分)ヨガ・桜井[定員]	14:00		14:25(40分)カラダデトックス・山岡[定員]	14:20(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]			14:00	14:00(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]					14:00
14:30					14:30		14:30(40分)ボディコアストレッチ・川上[定員]			14:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・藤本(崇)[定員]		14:30		14:30(40分)コンピネーションエアロ・吉村[定員]	14:30(40分)CSLive/ビョーティプロジエクト/セックライヴ[定員]			14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)CSLive/X-CORE FIG FITNESS[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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・上野[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)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)健康体操・藤牧[定員]		18:10(30分)エアサイクルフィットネス/スラムダンボール[定員]		18:00		18:10(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]			18:20(40分)CSLive/パワーヨガ[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	18:30(40分)ファイトアタックB EAT・深作[定員]					18:30
19:00	19:00(30分)スタイリッシュパンプ・深作[定員]	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]	19:10(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					19:30		19:20(40分)ZUMBA (R)・龜山[定員]	19:20(40分)シンプルエアロ・栗原[定員]				19:30						19:30
20:00					20:00							20:00						20:00
20:30		20:30(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]			20:30		20:20(40分) * クラブ限定 / STRONG Nation TM・龜山[定員]	20:20(40分)シンプルエアロ・上野[定員]				20:30						20:30
21:00		20:50(40分)ヒップホップ・菅原[定員]			21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30