

セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11日(水)、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]		09:40(40分)CSLive/Lati ati	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・ 愛宕[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・パン プ・佐藤[定員]	10:40(40分)ピラティス・岩木 [定員]	10:40(30分)CSLive/所ティエクトレ ーニング[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(40分)ピラティス・野口 [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]	11:30(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)ビューティプロジェクト/HI P・真木(菜)[定員]	11:30(40分)CSLive/シェイ プ・パンプ[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 ー・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・寛谷[定員]		12:30(40分)シェイプ・パン 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 ションング・真木(菜)[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 ットレス/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)シンプルエアロ・ 田中[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/ レディスコンディショニング・ 婦人健康体操[セッション][手 約]	13:30(60分)有料セッション/ レディスコンディショニング・ 婦人健康体操[セッション][手 約]	13:30(40分)ピラティス・吉村 [定員]	13:30(30分)CSLive/X-CORE DA NCING[定員]	13:30
14:00		14:10(40分)ピラティス・野口 [定員]	14:25(40分)ヨガ・桜井[定員]		14:00	14:20(40分)カラダデトックス・ 原[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	14:25(40分)シンプルエアロ・ 赤津[定員]			14:30(40分)ボディケアストレ ッチ・川上[定員]	14:30							14:30			14:30(40分)コンピネーション エアロ・吉村[定員]	14:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト・レックラン[定員]	14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[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(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(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30			15:40(40分)CSLive/パワ ーヨガ[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(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(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・パンプ[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/ パワーライド・成山[定員]		18:00		18:10(40分)HOTフィールヨガ ・山岡[定員]	18:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[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	18:30(40分)ファイトアタックB EAT・深作[定員]				18:30
19:00	19:10(30分)シンプルエアロ・ 藤牧[定員]	19:10(40分)HOTワークアウ トヨガ・山岡[定員]	19:00(40分)ステップサーキ ー・藤牧[定員]	19:10(40分)HOTヨガ・樋口 [定員]	19:00		19:20(40分)ZUMBA(R)・亀 山[定員]	19:20(40分)シンプルエアロ・ 愛宕[定員]		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							19:30					19:30
20:00	20:00(30分)CSLive/シェイプ・パン プ・OWER[定員]		20:10(40分)CSLive/シェイ プ・パンプ[定員]	20:10(40分)CSLive/フィ ールピラティス[定員]	20:00							20:00					20:00
20:30		20:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[定員]			20:30	20:20(40分)＊クラブ限定/S TRONG Nation TM・亀 山[定員]	20:20(40分)ピラティス・野口 [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
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