

セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23日(水)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
													09:20(40分)ヨガ・岩木[定員]				
09:30					09:30							09:30		09:30(40分)ZUMBA(R)・矢野			09:30
															09:50(30分)CSLive/リズムCAMP	09:50(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	
10:00					10:00							10:00					10:00
		10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール][定員]								10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール]			10:20(40分)シェイプハンプ・佐藤[定員]				
10:30			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]				10:30		10:30(40分)ピラティス・岩木[定員]	10:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]		10:30
	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				11:00(40分)ピラティス・野口[定員]	11:00
													11:20(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤[定員]				
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]	11:35(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		11:30(30分)ビューティプロジェクト/HIP-岩木(菜)[定員]	11:30(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]		11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
		12:00(40分)健康体操・樋口[定員]															
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・菅谷[定員]		12:30(40分)シェイプハンプ・佐藤[定員]	12:25(50分)有料セッション/フラ・佐々木(博)[セッション]			12:30		12:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[定員]	12:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木(菜)[定員]	12:20(40分)HOTフィールヨガ・山岡[定員]	12:30
															12:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		
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)シンプルエアロ・原[定員]			13:25(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤[定員]			13:30	13:30(40分)ワークアウトヨガ・山岡[定員]	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(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]	13:30
14:00			14:10(40分)ピラティス・野口[定員]		14:00												14:00
	14:25(40分)シンプルエアロ・赤津[定員]		14:25(40分)ヨガ・桜井[定員]			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]									
14:30				14:30(40分)ボディケアストレッチ・川上[定員]	14:30							14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]		14:30(40分)コンピネーションエアロ・吉村[定員]	14:30(30分)CSLive/Lati Lat[定員]	14:30
														14:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング			
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(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(児童)[スクール][定員]		15:30(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		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					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
						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(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]				17:30
17:30					17:30				17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			17:30					
18:00			18:10(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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
								18:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]									
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BEAT・深作[定員]				18:30
19:00	19:05(40分)サボートレックス/リラクゼーションストレッチ・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)ステップサーキット・藤牧[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
				19:20(40分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]			19:20(40分)ヨガ・亀山[定員]	19:20(40分)シンプルエアロ・愛宕[定員]				19:30					19:30
19:30					19:30												
	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING[定員]	20:10(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]	20:00(40分)シンプルエアロ・藤牧[定員]	20:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]	20:00							20:00					20:00
						20:20(40分)ZUMBA(R)・亀山[定員]						20:30					20:30
20:30					20:30												
	20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]							20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]									
21:00					21:00							21:00					21:00
			21:00(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]														
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