セントラルフィットネスクラブ千葉 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、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	09:20(40分)ヨガ・岩木[定員]	09:30(40分)ZUMBA（R）・矢野[定員]		09:50(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	09:30
10:00		10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール][定員]			10:00				10:20(90分)バレエスクール・岡田[スクール]			10:00	10:20(40分)シェイプ パンプ・佐藤（祐）[定員]				10:00
10:30	10:45(40分)ヨガ・樋口[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	10:45(40分)コンビネーションエアロ・桜井[定員]	10:30(40分)フラエクササイズ・佐々木（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]	10:30(40分)ZUMBA（R）・石川[定員]		10:30
11:00					11:00							11:00	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤（祐）[定員]	11:35(30分)ビューティプロジェクト/HIP・鈴木（菜）[定員]		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]	11:35(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(40分)フリースタイルダンス・石川[定員]		11:30
12:00		12:00(40分)健康体操・樋口[定員]			12:00				12:25(50分)有料セッション／フラ・佐々木（博）[セッション]			12:00	12:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤（祐）[定員]	12:20(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]	12:00
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・鷲谷[定員]		12:30(40分)シェイプ パンプ・佐藤（祐）[定員]				12:30			12:30(40分)CSLive/シェイプ パンプ[定員]		12:30
13:00		13:15(40分)＊クラブ限定／太極舞・深作[定員]			13:00			13:25(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤（祐）[定員]				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（祐）[定員]		13:30(40分)コンビネーションエアロ・桜井[定員]		13:30	13:30(40分)シンプルエアロ・原[定員]			13:30(30分)フレックスストレッチ・鈴木（菜）[定員]		13:45(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][予約]	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／レデ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/ファイトアタックBEAT[定員]	13:30
14:00		14:10(40分)ピラティス・野口[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]	14:15(30分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木（菜）[定員]			14:00					14:00
14:30	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]	14:30(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]	14:50(40分)CSLive/Pilates Shape[定員]	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 Lati[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(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	17:15(60分)キッズチアダンススクール・児童クラス[スクール]						17:00					17:00
17:30					17:30				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			18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[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BEAT・深作[定員]				18:30
19:00	19:00(40分)CSLive/シェイプ パンプ[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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]	19:00		19:20(40分)CSLive/Pilates Shape[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/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	20:10(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプ パンプ[定員]	20:00(40分)ヨガ・藤牧[定員]	20:00	20:20(40分)ZUMBA（R）・佐藤（圭）[定員]						20:00					20:00
20:30	20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]				20:30			20:50(40分)ヒップホップ・宮崎[定員]				20:30					20:30
21:00			21:00(40分)フリースタイルダンス・TAMAMI[定員]		21:00							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

作成日:2026/10/21 11:08:59