

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2024年05月 -

9日(月)、19日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)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	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	水	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	木	スタジオ	ジム	曜日	金	スタジオ	ジム	曜日	土	スタジオ	ジム	曜日	日	スタジオ	ジム	曜日		
08:00						08:00						08:00								08:00					08:00					08:00
08:30						08:30						08:30								08:30					08:30					08:30
09:00						09:00						09:00								09:00					09:00					09:00
09:30				09:20(40分) シンプルエアロ・吉村[定員]		09:30						09:30							09:20(40分) ビラティス・吉村[定員]					09:30					09:30	
10:00				10:10(40分) CSLive/カラダアトックス[定員]		10:00						10:00							10:00(40分) *クラブ限定/太極拳・樋口[定員]					10:00					10:00	
10:30						10:30						10:30								10:45(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ				10:30					10:30	
11:00				11:00(40分) ファイトアタックB EAT・青藤[定員]		11:00						11:00							10:45(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ					11:00					11:00	
11:30						11:30						11:30							11:00(40分) フラエクササイズ・樋口[定員]					11:30					11:30	
12:00				12:00(40分) コンビネーションエアロ・松本[定員]		12:00						12:00							11:45(10分) ジムスモ/パワーコア・林野					12:00					12:00	
12:30						12:30						12:30							12:00(40分) ステップサーキット・川上[定員]					12:30					12:30	
13:00				13:00(40分) オリジナルエアロ・水島[定員]		13:00						13:00							12:45(10分) ジムスモ/お昼シェイプ					13:00					13:00	
13:30						13:30						13:30							13:00(30分) 健康体操・川上[定員]					13:30					13:30	
14:00				14:00(40分) オリジナルステップ・水島[定員]		14:00						14:00							13:15(10分) ジムスモ/お昼シェイプ					14:00					14:00	
14:30						14:30						14:30							14:00(40分) クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・吉村[スクール]					14:30					14:30	
15:00						15:00						15:00							14:45(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ					15:00					15:00	
15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・矢野[スクール]			15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・青藤[スクール]		15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・高橋[スクール]					15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・矢野[スクール]						14:50(10分) ジムスモ/お昼シェイプ				15:30	15:30(30分) パワーバンブー・青藤[定員]				15:30		
16:00						16:00						16:00							15:00(40分) コンビネーションエアロ・熊谷[定員]					16:00					16:00	
16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・矢野[スクール]			16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・青藤[スクール]		16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・高橋[スクール]					16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・矢野[スクール]						16:00(230分) キッズヒップホップスクール・青藤[スクール]				16:30	16:30(30分) ヒューテックファクトリー・高橋[定員]				16:30		
17:00						17:00						17:00							16:45(10分) ジムスモ/お昼シェイプ					17:00					17:00	
17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・矢野[スクール]			17:30(60分) キッズ運動能力開発スクール(児童)・青藤[スクール]		17:30	17:30(60分) キッズ運動能力開発スクール(児童)・高橋[スクール]					17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・矢野[スクール]						17:10(180分) キッズヒップホップスクール[スクール]				17:30					17:30		
18:00						18:00						18:00							18:00(40分) ファイトアタックB EAT・青藤[定員]					18:00					18:00	
18:30						18:30						18:30							18:00(40分) ファイトアタックB EAT・青藤[定員]					18:30					18:30	
19:00						19:00						19:00							18:45(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ					19:00					19:00	
19:30				19:30(40分) CSLive/シェイプバンブー[定員]		19:30						19:30							18:45(10分) ジムスモ/お昼シェイプ					19:30					19:30	
20:00						20:00						20:00							20:00(40分) ビラティス・藤岡[定員]					20:00					20:00	
20:30				20:30(40分) ヨガ・滝沢[定員]		20:30						20:30							20:10(40分) フィールヨガ・中武[定員]					20:30					20:30	
21:00						21:00						21:00							20:45(10分) ジムスモ/ジムハンプ					21:00					21:00	
21:30						21:30						21:30							21:00(40分) ヒップホップ・近藤					21:30					21:30	