

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。  
 29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	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
08:00							
08:30							
09:00		09:20(40分) シンプルエアロ・吉村[定員]			09:20(40分) ビラティス・吉村[定員]		08:45(120分) キッズダンススクール[スクール]
09:30							
10:00		10:10(40分) CS/Live/カラダアトックス[CS/Live定員]	10:00(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00(40分) *クラブ限定/太極拳・樋口[定員]	10:00(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ		
10:30							
11:00		11:00(40分) ファイトアタックB EAT・松下[定員]		11:00(40分) ZUMBA(R)・樋口[定員]	11:00(40分) フラエクササイズ・樋口[定員]		11:00(10分) ジムスモ/パワーコア 保野
11:30							
12:00		12:00(40分) コンビネーションエアロ・宇田川[定員]	11:45(10分) クラブ限定/スモールホール	11:50(60分) クラブ限定(はつらつ健康運動スクール・吉村[スクール])	11:45(10分) ジムスモ/パワーコア 保野	11:50(40分) ヨガ・吉村[定員]	11:30(40分) コンビネーションステップ・宇田川[定員]
12:30							
13:00		13:00(40分) リーダーシップ・水島[定員]		13:00(30分) 健康体操・川上[定員]	13:00(40分) ZUMBA(R)・桜井[定員]	13:00(40分) ラテンファン・寺門[定員]	12:30(40分) コンビネーションエアロ・宇田川[定員]
13:30							
14:00		14:00(40分) オリジナルステップ・水島[定員]	13:45(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ	14:00(30分) エアサキルフィットネス(ジムスモ/保野)	14:00(40分) シンプルステップ・桜井[定員]	14:00(40分) シェイブ/パンP 0・阿部[定員]	13:30(40分) ステップサーキット・川上[定員]
14:30							
15:00							
15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・奥山[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(60分) キッズ体育スクール(幼児)・奥山[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・矢野[スクール]	15:00(40分) コンビネーションエアロ・熊谷[定員]		15:25(30分) シェイブ/パンP OWEY・奥山[定員]
16:00							
16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・奥山[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(60分) キッズ体育スクール(児童)・奥山[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・矢野[スクール]	16:30(20分) キッズステップホップスクール[スクール]		16:15(40分) エアサキルフィットネス(ジムスモ/保野)
17:00							
17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・奥山[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(60分) キッズ運動能力開発スクール(児童)・奥山[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・矢野[スクール]			17:15(90分) キッズ体育スクール[スクール]
18:00							
18:30							
19:00		19:00(40分) エアサキルフィットネス(パワーライド・矢野)[定員]	18:10(10分) ジムスモ/みんなで笑顔はじ	19:00(40分) ZUMBA(R)・熊谷[定員]	19:00(40分) シェイブ/パンP 大和田[定員]		
19:30							
20:00		20:00(40分) ヨガ・滝沢[定員]	20:10(10分) ジムスモ/お慶シェイブ	20:00(40分) ビラティス・鶴岡[定員]	20:00(40分) フィールヨガ・中武[定員]	20:10(40分) ファイトアタックB EAT・奥山[定員]	
20:30							
21:00		21:00(40分) シェイブ/パンP 大和田[定員]	20:45(10分) ジムスモ/ジム/ハレフ	21:00(40分) ヒップホップ・TAMAMI	21:00(40分) エアサキルフィットネス(ジムスモ/保野)	21:10(40分) ヒップホップ・NABE[定員]	21:00(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ
21:30							