

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

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	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	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					08:00							08:00					08:00
08:30					08:30							08:30	08:30(180分)キッズ体育スク ール・斉藤[スクール]				08:30
09:00					09:00							09:00			08:45(120分)キッズダンスス クール[スクール]		09:00
09:30			09:20(40分)シンプルエアロ・ 吉村[定員]		09:30					09:20(40分)ピラティス・吉村 [定員]		09:30					09:30
10:00			10:10(40分)CSLive/カラダ デトックス・CSLive[定員]	10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00	10:00(40分)ヨガ・樋口[定員]	10:00(40分)＊クラブ限定/太 陽斎・樋口[定員]				10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00					10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00			11:00(40分)ファイトアタックB EAT・奥山[定員]	10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:00	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(40分)CSLive/ダンス WAVE[定員]			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			11:30(40分)コンピネーション ステップ・宇田川[定員]		11:30
12:00			12:00(40分)コンピネーションエアロ・ 熊井・村上[定員]	11:45(10分)クラブ限定/スモールホー ル	12:00	12:00(40分)ステップサーキ ット・川上[定員]		12:00(40分)ヨガ・片山[定員]			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア 勝力	12:00	11:50(40分)ヨガ・吉村[定員]				12:00
12:30					12:30							12:30			12:30(40分)コンピネーション エアロ・宇田川[定員]		12:30
13:00			13:00(40分)ルーシーダットン 水島[定員]	12:45(10分)ジムスモ/お慶シェイ プ	13:00	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]		12:45(10分)ジムスモ/お慶シェイ プ	13:00	12:50(40分)コンピネーション ステップ・宇田川[定員]				13:00
13:30					13:30							13:30			13:30(40分)ステップサーキ ット・川上[定員]	13:15(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほ でし	13:30
14:00			14:00(40分)オリジナルスッ プ・水島[定員]	13:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	14:00	14:00(30分)エアサイクルフィットネス /パワーライド・松田[定員]	14:00(40分)シンプルステップ ・桜井[定員]	14:00(40分)シェイプ・バンブ4 0・阿部[定員]			13:45(10分)ジムスモ/パワーコア 勝力	14:00	13:50(40分)オリジナルエアロ ・松原[定員]				14:00
14:30					14:30							14:30			14:30(40分)コンピネーション エアロ・川上[定員]		14:30
15:00					15:00							15:00	14:50(40分)＊クラブ限定/パ レト・藤井[定員]				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)・斉藤[スクール]		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)・矢野[スクール]					15:30			15:25(30分)シェイプ・バンブP OWER・松下[定員]		15:30
16:00					16:00							16:00	15:50(40分)コンピネーション エアロ・松原[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)・斉藤[スクール]		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)・矢野[スクール]			16:30(200分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]		16:30			16:15(40分)エアサイクルフィットネス /スラムライド・奥山[定員]		16:30
17:00					17:00							17:00					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)・斉藤 [スクール]		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)キッズ体育スク ール(児童)・矢野[スクール]					17:30			17:15(90分)キッズ体育スク ール[スクール]		17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00			19:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・大和田[定員]	18:10(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほ でし	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・熊 谷[定員]	19:00(40分)シェイプ・バンブ・ 奥山[定員]				18:45(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほ でし	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					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 プ	20:00	20:00(40分)ピラティス・藤岡 [定員]	20:00(40分)フィールヨガ・中 沢[定員]	20:10(40分)ファイトアタックB EAT・奥山[定員]			19:45(10分)ジムスモ/お慶シェイ プ	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプ・バンブ・ 大和田[定員]		21:00	21:00(40分)ヒップホップ・T A MAMI	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・松下[定員]	21:10(40分)ヒップホップ・N A BEI[定員]			21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日