セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

く スタジオ >

< スタジオ >																	
曜日	スタジオ	27 1	スタジオ	火	曜日	スタジオ	. aπ K	スタジオ	SA R	スタジオ	₽	曜日	スタジオ	94	スタジオ	9 <u>7</u>	曜日
08:00	A324	-	A324		08:00	A324		A324		A324	72	08:00	A324		A324	-	08:00
		l	†					†			†				†	†	-
08:30					08:30							08:30	08:30(180分)キッズ体育スク ール・矢野[スクール]			1	08:30
													// XE(X) //		08:45(120分)キッズダンスス クール[スクール]		
09:00					09:00							09:00	[09:00
			- 09:20(40分)シンプルエアロ・ - 吉村[定員]			0920(20分)CSLive/メディカルフィットキス/器痛予防・改 者-CSLive(支責)	09:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・高木	(記録の3分にないは、ヒューティノロジェクト/ビリノライン		09:20(40分)ピラティス・吉村 [定員]			-				
09:30			-		09:30				0048/10Q127.7.7.4v2.8v2.7k1.m			09:30	-				09:30
10-00			10:10(40分)CSL ive /カラダ	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッ	10-00	10:00(40分)ヨガ・樋口[定員]		10:00(40分) * クラブ限定/大	09.4以10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・新井		10:05(10分)ジムスモ/かんたんストレ チ・吉村	7 10.00	-		-		10-00
10.00			10:10(40分)CSLive/カラダ - デトックス・CSLive[定員]	チ・吉村	10.00			10:00(40分) * クラブ限定/太 極舞・樋口[定員]		1020(20分(CQLive/メディカルフィットキス/装備予算-3 物(支責)	チ・吉村	- 10.00	-		1		10.00
10:30			-		10:30							10:30	-		1		10:30
				10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・中武	İ		10:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・近藤		10.45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締 め・福井		10:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き め・福井	10	l †				-
11:00			11:00(40分)ファイトアタックB EAT・奥山[定員]		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]		11:00	i i			11:00(10分)ジムスモ/パワーコア (幹カ	* 11:00
			- CAT SEMILE PO		İ	II(ZR)		一種口にを見り		WAVELERG							
11:30					11:30							11:30			11:30(40分)コンビネーション ステップ・宇田川[定員]		11:30
				11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・ 近藤			11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 近藤	11:50(60分)クラブ限定/はつ らつ健康運動スクール・吉村	11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 福井		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋ト 高橋	l	11:50(40分)ヨガ・吉村[定員]			11:45(10分)ジムスモ/姿勢改善〜美原〜	R
12:00			12:00(40分)コンビネーション エアロ・桜井[定員]		12:00	12:00(40分)ステップサーキット・川上[定員]		[スクール]		12:00(40分)ヨガ・片山[定員]		12:00	-				12:00
12:30		 	-		12-20							12-20	-		12:30(40分)コンビネーション	 	12:30
12.30		ļ		12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 高線	12.00		12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ 変調		1245(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・中武		12:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き め・麻原	12.30	12:50(40分)コンピネーション 12	45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ est	12:30(40分)コンビネーション エアロ・宇田川[定員]		12.30
13:00			13:00(40分)ルーシーダットン -・水品[定員]		13:00	13:00(30分)健康体操・川上 [定員]		13:00(40分)ZUMBA(R) ·桜 井[定員]	チ・中武	13:00(40分)CSLive/カラダ デトックス[定員]	め・梶原	13:00	12:50(40分)コンビネーション [2 ステップ・宇田川[定員]	B.			13:00
		 	- ·水品[定員]			[定員]		.井[定員]		デトックス[定員]			<u> </u>			13:15(10分)ジムスモ/みんなで筋膜に	12
13:30			₹		13:30							13:30	13 #	35(10分)ジムスモ/かんたんストレッ・高橋	13:30(40分)ステップサーキット・川上[定員]		13:30
			1	13:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・奥山	1		13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 高橋		13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 奥山				13:50(40分)オリジナルエアロ ・松原[定員]		ト・川工[定興]		-
14:00			14:00(40分)オリジナルステッ - プ・水品[定員]		14:00	14:00(30分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・松下[定員]		14:00(40分)シンプルステップ ・桜井[定員]		14:00(40分)シェイプバンプ4 O・阿部[定員]		14:00	TANK REPRI				14:00
								is/itazzo		- 77870676							
14:30					14:30							14:30			14:30(40分)コンビネーション エアロ・川上[定員]		14:30
45.00				14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・ 海老澤	45.00		1445(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・松下		14:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・松下	15.00(40(2)) 7 16 4 2 2 2	14:45(10分)ジムスモ/お腹引き締む 高橋	45.00	14:50(40分)*クラブ限定/バ レトン・藤井[定員]				45.00
15:00		 			15:00					15:00(40分)コンビネーション エアロ・熊谷[定員]	` 	15:00	-		15:25(30分)シェイプパンプロ		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)・矢野[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク	 	15:30(60分)キッズ体育スク				15:30	-		15:25(30分)シェイプバンプP OWER・松下[定員]		15:30
	ール(幼児)・奥山[スクール]		ール(幼児)・矢野[スクール]		10.00	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・松下[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]					15:50(40分)コンビネーション エアロ・松原[定員]				
16:00			-		16:00			1				16:00	エアロ・松原[定員]				16:00
			-		İ			1					l †		16:15(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・奥山[定員]		-
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	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・松下[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					16:30
17:00			_		17:00							17:00	17:10(190分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]				17:00
47.00	47-20(00人) ナップ仕事フカ		17.20(60人)ナルブ運動能力		47.00	17.20(80人) ナップ 運動能力		17-20(80人) ナルブ仕事フカ					-		17:15(90分)キッズ体育スク ール・矢野[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)キッズ運動能力 開発スクール(児童)・奥山 [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)・松下 [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	₋				17:30
18:00			-		18:00	D., 7.1		+				18:00	 		+		18:00
			-					1				1000	 -		1		
18:30			-		18:30							18:30	†		1		18:30
					1			İ			İ		l t				-
19:00			19:00(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・奥山[定員]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・下川	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)·熊 谷[定員]		19:00(40分)シェイプパンプ・ 奥山[定員]				19:00	1 [19:00
						III.C.C.							[
19:30		ļ	4	ļ	19:30							19:30			 	ļ	19:30
00.00			20.00(40人)コポ、海辺[中華]	20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 川島	00.00	20.00(40/2)12== ,7 ***	19:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き網 め-川端	20.00(404) 7 (- 11 7 # +	19.45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 古川	20.10(40(1)7= /1 7 5 50	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜 ぐし・笹川	00.00	ļ ļ.			ļ	00.00
20:00		 	20:00(40分)ヨガ・滝沢[定員]	川島	20:00	20:00(40分)ピラティス・諸岡 [定員]	 	20:00(40分)フィールヨガ・中 武[定員]		20:10(40分)ファイトアタック日 EAT・奥山[定員]	1	20:00			 	ļ	20:00
20:30			-		20:30		ļ				 	20:20	 			 	20:30
20.00		 	+		20.00		20.45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・				ł		 		 	 	
21:00			21:00(40分)CSLive/シェイブパンプ・ CSLive[定員]		21:00	21:00(40分)ヒップホップ・TA MAMI	ЛISE	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・40下[空間]	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・古川	21:10(40分)ヒップホップ・NA	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストL エ・エリ	21:00				†	21:00
			- GOLDER R. R.			MAMÍ		21 ZILIWILKIN	NO HA	BEL定員」	/ Hell						-
21:30					21:30							21:30				İ	21:30
-	スタジオ	27	スタジオ	27	100.00	スタジオ	27	スタジオ	57	スタジオ	27	100.00	スタジオ	27	スタジオ	37	100.00
曜日		7		X.	曜日	,	N .		<u> </u>			92日	_				阿里日