

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30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 >

	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・矢野[スクール]		08:45(120分)キッズダンスス クール[スクール]		08:30	
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	09:15(10分)ジムスモ/かんたん筋力ほ ぐし-高木		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]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・吉村	10:00	10:00(40分)ヨガ・樋口[定員]		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 ・吉村	10:00					10:00	
10:30					10:30				10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・榎井			10:30					10:30	
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]	11:45(10分)ジムスモ/筋もお風呂引き締 め-榎井	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[定員]	11:00(10分)ジムスモ/筋もお風呂引き締 め-榎井	11:00				11:00(10分)ジムスモ/パワーコア-保 木	11:00	
11:30					11:30							11:30					11:30	
12:00			12:00(40分)コンビネーション エアロ・榎井[定員]	11:45(10分)ジムスモ/肩中引き締め -高橋	12:00	12:00(40分)ステップサーキ ット・川上[定員]	11:45(10分)ジムスモ/お風呂引き締め -高橋	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/お風呂引き締め -高橋		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ 高橋	12:00	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]	11:45(10分)ジムスモ/姿勢改善-奥山	12:00	
12:30					12:30							12:30			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)ルーシェダッ ン・水品[定員]	12:45(10分)ジムスモ/お風呂引き締め -高橋	13:00	13:00(30分)健康体操・川上 [定員]		13:00(40分)ZUMBA(R)・榎 井[定員]		13:00(40分)CSLive/カラダ デトックス[定員]	12:45(10分)ジムスモ/筋もお風呂引き締 め-榎井	13:00	12:50(40分)コンビネーション ステップ・宇田川[定員]	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ ・高橋			13:00	
13:30					13:30							13:30		13:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・高橋	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/みんなで筋力ほ ぐし	13:30	
14:00			14:00(40分)オリジナルステッ プ・水品[定員]	13:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・奥山	14:00	14:00(30分)エアサイクルフィットネス [パワーヨガ・松平定員]		14:00(40分)シンプルステップ ・榎井[定員]		14:00(40分)シェイプバンプ4 0-阿部[定員]		14:00	13:50(40分)オリジナルエアロ ・松原[定員]				14:00	
14:30					14:30				14:45(10分)ジムスモ/筋もお風呂引き締 め-松平		14:45(10分)ジムスモ/お風呂引き締 め-高橋	14:30	14:50(40分)*クラブ限定/ハ ルテン・榎井[定員]		14:30(40分)コンビネーション エアロ・川上[定員]		14:30	
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)シェイプバンプP OWER・松下[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)・矢野[スクール]		15:30	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]				15:30	15:50(40分)コンビネーション エアロ・松原[定員]				15:30	
16:00					16:00							16:00				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]		16:00
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)・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(180分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]			17:15(90分)キッズ体育スク ール・矢野[スクール]		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)・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							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 [スラムライド・奥山定員]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力ほ ぐし-中野	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・熊 谷[定員]		19:00(40分)シェイプバンプ・ 奥山[定員]				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/お風呂引き締め -川島	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 武[定員]		20:10(40分)ファイトアタックB EAT・奥山[定員]	20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋力ほ ぐし-吉村	20:00					20:00	
20:30					20:30							20:30					20:30	
21:00			21:00(40分)CSLive/シェイプバ ンプ・CSLive[定員]		21:00	21:00(40分)ヒップホップ・TA MAMI	21:00(40分)エアサイクルフィットネス [パワーヨガ・松下定員]	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋力ほ ぐし-吉村	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋力ほ ぐし-高橋	21:10(40分)ヒップホップ・NA BEI[定員]	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・吉村	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	