

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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		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					08:00
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			09:20(40分)シンプルエアロ ・吉村[定員]		09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋張 り・高木		09:20(40分)ピラティス・吉村 [定員]			09:00					09:00
09:30					09:30					09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ・新井		09:30					09:30
10:00			10:10(40分)CSLive/カラダ アタックス[CSLive][定員]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ・高井	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					10:00(10分)CSLive/ボディウォーク ・高木		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・中渡	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・高井		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(40分)コンビネーション ステップ・宇田川[定員]	11:40(10分)ジムスモ/姿勢改善 ・奥山	11:30
12:00			12:00(40分)コンビネーション エアロ・桜井[定員]	11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め ・近藤	12:00	12:00(40分)ステップサーキ ット・川上[定員]		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/かんたんトレ ニング		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/お尻引き締め ・高橋	13:00	13:00(30分)健康体操・川上 [定員]		13:00(40分)ZUMBA(R)・桜 井[定員]	13:00(40分)CSLive/Lati n[定員]	12:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め ・新井		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/かんたんトレ ニング			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 で筋張 り	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・桜井[定員]	14:00(40分)シェイプバン プ4 0・阿部[定員]	13:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め ・奥山		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)コンビネーション エアロ・川上[定員]		14:30
15:00				14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め ・高木	15:00					14:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め ・松平		15:00	14:50(40分)*クラブ限定/ハ ルテン・桜井[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)・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]		15:00(40分)コンビネーション エアロ・熊谷[定員]		15:30			15:25(30分)シェイプバン プ OWER・松下[定員]		15:30
16:00					16:00							16:00	15:50(40分)コンビネーション 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)・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			16:15(40分)エアサイクル フィットネ ス [ス ム ラ イ ド ・奥山 定員]		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 ム ラ イ ド ・奥山 定員]	18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋張 り・中渡	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]		18:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め ・高井	18:45(10分)ジムスモ/かんたん筋張 り・高井	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/お尻引き締め ・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					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]	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋レ ンニング	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 ヨガ・松平 定員]	21:00(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