

## セントラルフィットネスクラブ稻毛海岸 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)についてではなく他のプログラム、営業時間等は異なりますので、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	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
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]		08:30
09:00		09:00	09:15[15分]ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[スケール]	09:20[40分]ビラティス・吉村[定員]	09:00		08:45[120分]キッズダンススクール[スクール]	08:00
09:30	09:20(40分)シンプルエアロ・吉村[定員]	09:30			09:30			08:30
10:00	10:10(40分)CSLive/カラダデトックス・桜井[定員]	10:00	10:00(40分)ヨガ・穂口[定員]	10:00(40分)*クラブ限定/太極拳・穂口[定員]	10:00	10:00(90分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[スケール]		10:00
10:30		10:30			10:30			10:30
11:00	11:00(40分)ファイトアタックEAT・奥山[定員]	11:00	10:45(15分)ジムスモ/脚&お腹引き締め[吉村]	10:45(15分)ジムスモ/脚&お腹引き締め[吉村]	11:00	11:00(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め[吉村]	11:00	11:00(10分)ジムスモ/バーレー[吉村]
11:30		11:30	11:45(15分)ジムスモ/脚/中引き締め・筋膜	11:45(15分)ジムスモ/脚/中引き締め・筋膜	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/柔軟改善～美脚
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]	11:50(60分)*クラブ限定/ひつじの健康運動スクール・吉村	11:45(10分)ジムスモ/脚/中引き締め・筋膜	11:50(40分)ヨガ・吉村[定員]		12:00
12:30		12:30			12:00(40分)ヨガ・片山[定員]	12:00		12:30(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]
13:00	13:00(40分)ルーシーダットン・水晶[定員]	13:00	13:00(30分)健康体操・川上[定員]	13:00(40分)IZUMBA(R)・桜井[定員]	13:00	12:50(40分)コンビネーションステップ・宇田川[定員]		13:00
13:30		13:30	13:45(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・奥山	13:45(15分)ジムスモ/脚/中引き締め・筋膜	13:30	13:30(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・奥山	13:30	13:30(40分)ステップサーキット・川上[定員]
14:00	14:00(40分)オリジナルステップ・水晶[定員]	14:00	14:00(30分)エアサイクルフィットネス・川上[定員]	14:00(40分)シンプルステップ・桜井[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			14:30	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	14:45(15分)ジムスモ/脚/中引き締め・筋膜	14:45(15分)ジムスモ/脚&お腹引き締め[吉村]	15:00	14:50(40分)*クラブ限定/ハーレン・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	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			16:00
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	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	16:30(20分)キッズヒップホップスクール[スクール]		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
17:30	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	17:15(80分)キッズ体育スクール・矢野[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・川島[定員]	19:00	19:00(40分)IZUMBA(R)・熊谷[定員]	19:00(40分)シェイプバーン・奥山[定員]	19:00			19:00
19:30		19:30				19:30		19:30
20:00	20:00(40分)ヨガ・海沢[定員]	20:00	20:00(40分)ビラティス・諸岡[定員]	20:00(40分)フィールヨガ・中武[定員]	20:00			20:00
20:30		20:30				20:30		20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/シェイプバーン・MAMI	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・川島	21:00(40分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[スケール]	21:00		21:00
21:30		21:30				21:30		21:30
曜日	月	火	水	木	金	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