セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
20日(金)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
08:30					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			09:20(40分)シンプルエアロ・吉村[定員]		09:00	09:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス:整備予防・改善[定員]	09:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・高木			09:20(40分)ピラティス・吉村[定員]		09:00			08:45(120分)キッズダンススクール[スクール]		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/カラダテックス・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/太極舞・樋口[定員]			10:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・吉村	10:00					10:00
10:30				10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・中武	10:30		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	10:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス:整備予防・改善[定員]	10:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・福井	10:30					10:30
11:00			11:00(40分)ファイトアタックBEAT・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				11:00(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	11:00
11:30				11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・近藤	11:30		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[スクール]	11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・福井		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・高橋	11:30	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～美尻～	11:30
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]				12:00(40分)ヨガ・片山[定員]		12:00					12:00
12:30				12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・高橋	12:30		12:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・宮崎		12:45(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&お尻引き締め・梶原	12:30	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・阿部	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・水晶[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]		13:00(40分)ラテンファン・寺門[定員]		13:00				13:15(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし	13:00
13:30				13:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・奥山	13:30		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			13:30	13:50(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	13:35(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]		13:30
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/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)シェイプパンプ40・阿部[定員]		14:00					14:00
14:30				14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・海老澤	14:30		14:45(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		14:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・高橋	14:30	14:50(40分)＊クラブ限定/パレトン・藤井[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)シェイプパンプPOWER・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					15:30
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]			16:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・奥山[定員]	16:00
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(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			17:15(90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/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					19:00
19:30					19:30		19:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・川端		19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・吉川		19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・笹川	19:30					19:30
20:00			20:00(40分)ヨガ・滝沢[定員]	20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・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BEAT・奥山[定員]		20:00					20:00
20:30					20:30		20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・川端					20:30					20:30
21:00			21:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSLive[定員]		21:00	21:00(40分)ヒップホップ・TAMAMI		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]	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・吉川	21:10(40分)ヒップホップ・NABE[定員]	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・吉川	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/02/27 12:27:00