

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、14日(金)、18日(土)、18日(日)、17日(月)、24日(月)、31日(月)は休館日です。
11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 >

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・井上[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		09:15(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	09:20(30分)CSLive/ビニュープロジ エクス[定員]		09:20(30分)CSLive/ビニュープロジ エクス[定員]	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		09:30					09:30
10:00			10:10(40分)CSLive/ZenYo ga・CSLive[定員]		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(40分)CSLive/ビニュープロジ エクス[定員]	10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ	10:00					10:00
10:30					10:30					10:30(20分)CSLive/ビニュープロジ エクス[定員]		10:30					10:30
			10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ			10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ		10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ		10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ	10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ						
11:00			11:00(40分)ファイトアタックB EAT・近藤[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・C SLive[定員]		11:00					11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
			11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め			11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		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/背中引き締め	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	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/かんたん筋力 トレーニング	11:30
12:00			12:00(40分)コンビネーション エアロ・榎井[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					12:30							12:30			12:30(40分)コンビネーション エアロ・宇田川[定員]		12:30
			12:45(10分)ジムスモ/背中引き締め			12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング		12:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ		12:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ	12:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		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/かんたん筋力 トレーニング			
13:00			13:00(40分)ルーシーダットン ・水品[定員]		13:00	13:00(30分)ボディアクステ ッチ・川上[定員]		13:00(40分)ZUMBA(R)・榎 井[定員]		13:00(40分)ラテンファン・寺 門[定員]		13:00					13:00
13:30					13:30							13:30					13:30
			13:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ			13:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		13:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		13:45(10分)ジムスモ/背中引き締め			13:50(40分)オリジナルエアロ ・松原[定員]		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・水品[定員]		14:00	14:00(40分)★クラブ限定/バ レトン・大塚[定員]		14:00(40分)シンプルステップ ・榎井[定員]		14:00(40分)CSLive/エアサイクル ・松本・バウライト・CSLive[定員]	14:00(40分)CSLive/エアサイクル ・松本・バウライト・CSLive[定員]	14:00					14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
			14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め			14:45(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ		14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		14:50(40分)★クラブ限定/バ レトン・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 OWER・松下[定員]	15:00
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)・井上[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)・松下[スクール]				15:30					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)・松下[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・松下[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)・松下[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					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・松下[スクール]		17:30(60分)キッズ運動能力 開発スクール(児童)・中武 [スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スク 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)・松下[スクール]				17:30			17:15(90分)キッズ体育スク ール・松下[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(30分)CSLive/エアサイクル ・松本・バウライト・CSLive[定員]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・熊 谷[定員]		19:00(40分)CSLive/シェイプバ ンプ・CSLive[定員]		19:00(40分)CSLive/シェイプバ ンプ・CSLive[定員]		19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
						19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング						
20:00			20:00(40分)ヨガ・滝沢[定員]	20:10(10分)ジムスモ/背中引き締め	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)CSLive/ファイト アタックBEAT・CSLive[定 員]		20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
						20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング											
21:00			21:00(40分)シェイプバンプ・阿 部[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 ・バウライト・松下[定員]	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋力 トレーニング	21:10(40分)ヒップホップ・NA BEI[定員]	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