

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2026年10月 -

8日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

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
08:00			09:20(40分)シンプルエアロ・吉村[定員]		08:00	09:20(30分)CSLive/ビニークラブ ※要CSLive定員				09:20(30分)CSLive/ビニークラブ ※要CSLive定員		08:00					08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
10:00			10:10(40分)CSLive/Pilates ShaperCSLive[定員]		10:00	10:00(40分)ヨガ・樋口[定員]				10:00(40分)ヨガ・樋口[定員]		10:00					10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
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)ZUMBA(R)・樋口[定員]		11:00					11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
12:00			12:00(40分)コンピネーション 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	11:50(40分)ヨガ・吉村[定員]		11:30(40分)コンピネーション ステップ・宇田川[定員]		12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00			13:00(40分)ルーシェーション 水島[定員]		13:00	13:00(30分)ボディアクアストレッチ・川上[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
14:00			14:00(40分)オリジナルステップ・水島[定員]		14:00	14:00(40分)クラブ限定/バレー・大塚[定員]				14:00(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド・CSLive[定員]		14:00					14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00			15:00(40分)コンピネーション エアロ・榎井[定員]		15:00	15:00(40分)コンピネーション エアロ・榎井[定員]				15:00(40分)コンピネーション エアロ・榎井[定員]		15:00			15:25(30分)シェイプハンプ 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	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	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・井上[スクール]						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(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	17:30(60分)キッズ運動能力 開発スクール(児童)・松下[スクール]						17:00					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					17:30
18:00					18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・熊谷[定員]						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 フィットネス/パワーライド・CSLive[定員]		19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・熊谷[定員]				19:00(40分)CSLive/シェイプハンプ OWER・松下[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]		20:00	20:00(40分)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
21:00			21:00(40分)シェイプハンプ・阿部[定員]		21:00	21:00(40分)ヒップホップ・TAMAMI				21:00(40分)ヒップホップ・TAMAMI		21:00					21:00
21:30					21:30	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]						21:30					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